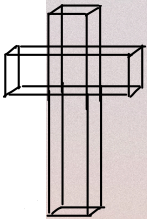


SEEK FIRST

Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen.

Matthäus 6:14



Einmal hatte sich Jesus zurückgezogen, um zu beten. Danach sprach ihn einer seiner Jünger an: »Herr, sag uns doch, wie wir beten sollen. Auch Johannes hat dies seine Jünger gelehrt.«

Lukas 11:1

[VORWORT]

SEEK FIRST. „Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen.“ So lehrt es Jesus seine Nachfolger in der Bergpredigt [Mat. 6:14]. Uns zuerst für Gottes Reich einzusetzen bedeutet, dass wir unserer Beziehung zu Jesus Priorität geben. Und diese Beziehung beginnt in unserem Gebet – da, wo wir Gottes Wille mit aufrichtigem Herzen suchen und hören.

Danach strebten auch Jesus‘ Jünger. Sie bemerkten den Unterschied, den Jesus machte, wenn er betete. Sie baten Ihn: „Herr, lehre uns, zu beten.“ [Luk 11:1]

Dieser Prayer-Guide, den wir 1:1 von der City Church übernommen haben (Dank an Dom und Sara John!!), soll dir durch verschiedene Arten des Gebets dabei helfen, in deinem Gebet und in deiner Beziehung zu Gott zu wachsen.

Du kannst diesen Guide während unserer 21 Tage Gebet & Fasten nutzen, die wir als ganze Kirche zwei mal jährlich erleben. Eine Zeit, in der wir uns ganz bewusst und intensiv danach ausstrecken, Jesus nahe zu sein und zu hören, was er in unser Leben sprechen möchte. Wir haben deshalb nicht nur verschiedene Arten des Gebets, sondern auch wichtige Anregungen zum Fasten für dich zusammengestellt.

Be blessed

Bernhard & Stebe

LeadPastors

Andachten, Termine, Angebote und alles Weitere rund um unsere 21-tägige Gebets- und Fastenzeit findest du hier:

fokus-kirche.de/aktuelles

[INHALT]

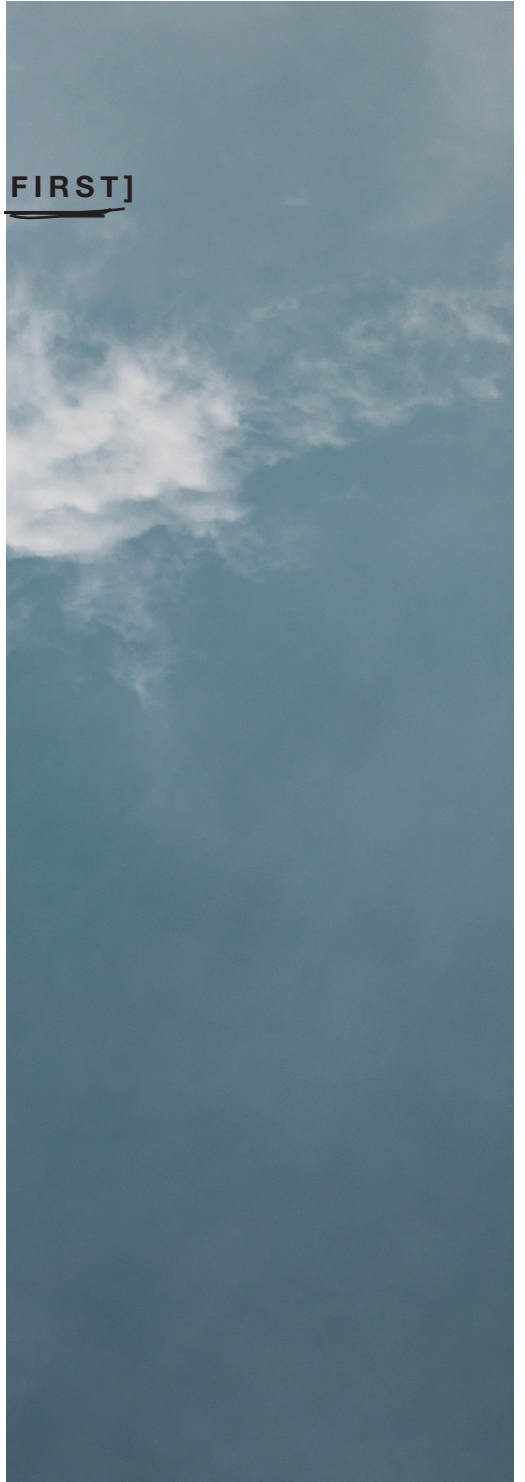
WIE DU BETEN KANNST

Das Vaterunser	6–7
Stiftshüttengebet	8–9
Gottes Rüstung	10–11
Waffen der geistlichen Kampfführung.....	12–13
Gebete für die geistliche Kampfführung	14–17
Glaubensaussagen	18–19

ÜBER DAS FASTEN

Warum fasten wir?.....	20–21
Vorbereitung auf das Fasten	21–23
Anhang.....	24–25
Platz für deine Notizen & Vorbereitung	26–27

[SEEK FIRST]



[DAS VATER UNSER]

Ihr sollt so beten:

Unser Vater im Himmel!

Dein Name werde geheiligt, dein Reich
komme,

dein Wille geschehe auf der Erde, wie
er im Himmel geschieht.

Gib uns heute unser tägliches Brot.

Und vergib uns unsere Schuld, wie
auch wir denen vergeben haben,
die an uns schuldig wurden.

Und lass uns nicht in Versuchung
geraten, sondern errette uns vor
dem Bösen.

Matthäus 6:9-13

**UNSER VATER IM HIMMEL!
DEIN HEILIGER NAME SOLL
GEEHRT WERDEN.**

Bete den Namen Gottes an, in Übereinstimmung mit den Verheißungen des Neuen Bundes, und mache Deine Glaubenserklärungen! [Siehe Seite 21, Anhang Teil A: „Gottes Namen“]

**LASS DEIN REICH KOMMEN.
DEIN WILLE GESCHEHE**

Bete für den Willen Gottes in jeder Situation:

- A. Volk, Staat, Bezirk und Stadt
- B. Gemeinde:
 - Pastoren
 - Leiter
 - Alle, die die FOKUS Kirche ihr Zuhause nennen
 - Vision der FOKUS Kirche
 - Die Verlorenen
- C. Deine Familie
- D. Dein persönliches Leben

**UNSER TÄGLICHES BROT GIB
UNS HEUTE**

- A. Offenbare Gott deine Anliegen
- B. Bitte Gott, jeden Bereich deines Lebens zu segnen

**VERGIB UNS UNSERE SCHULD,
WIE AUCH WIR VERGEBEN
UNSEREN SCHULDIGERN**

- A. Bitte Gott, Dir zu vergeben
- B. Vergib Du auch selbst und entlaste andere
- C. Sei bereit, denen zu vergeben, die sich an Dir Unrecht tun.

**UND FÜHRE UNS NICHT IN
VERSUCHUNG, SONDERN
ERLÖSE UNS VON DEM
BÖSEN**

- A. Lege Dir die ganze Rüstung Gottes an:
 - Den Helm des Heils
 - Den Brustpanzer der Gerechtigkeit
 - Den Gürtel der Wahrheit
 - Die Schuhe vom Evangelium des Friedens
 - Das Schild des Glaubens
 - Das Schwert des Geistes, welches das Wort Gottes ist
- B. Bete um Gottes Schutz in allen Bereichen Deines Lebens

**DENN DEIN IST DAS REICH,
UND DIE KRAFT, UND DIE
HERRLICHKEIT**

- A. Mache Deine Glaubens-Erklärungen
- B. Kehre zurück zu Lobpreis und Anbetung



[STIFTSHÜTTENGEBET]

Und mein Volk, über dem mein Name ausgerufen worden ist, demütigt sich, und sie beten und suchen mein Angesicht und kehren um von ihren bösen Wegen, so will ich es vom Himmel her hören und ihre Sünden vergeben und ihr Land heilen.

2. Chronik 7:14

Die Stiftshütte war der zeitweise Wohnort von Gott, an dem er es sich ausgesucht hat, sein Volk zu treffen. Jedes Element der Stiftshütte ist eine Anleitung, die uns hilft, uns mit Gott zu verbinden und symbolisiert Gottes Versorgung für uns.

In der Stiftshütte finden sich folgende Elemente: Brandopferaltar, Waschbecken, Siebenarmiger Leuchter, Tisch mit den Schaubroten, Rauchopferaltar, Bundeslade [=Gnadenhron]. Siehe Abbildung auf Seite 21.

BRANDOPFERALTAR – DAS KREUZ

1. Errettung
2. Heilung
3. Erlösung von dem Fluch
4. Eine neue Schöpfung/Natur
5. Versorgung

WASCHBECKEN – REINIGUNG, LÄUTERUNG, VORBEREITUNG

1. Umkehr von jeder bewussten Sünde
2. Wir bringen unseren Körper dar
3. Wir bringen unseren Verstand dar
4. Die Frucht des Geistes [Galater 5, 22–23]

SIEBENARMIGER LEUCHTER – DER HEILIGE GEIST

1. Die sieben Geister des Herrn [Jesaja 11:2]
 - a. Der Geist des Herrn
 - b. Der Geist der Weisheit
 - c. Der Geist des Verstandes
 - d. Der Geist des Rates
 - e. Der Geist der Kraft
 - f. Der Geist der Erkenntnis
 - g. Der Geist der Ehrfurcht
2. Die Geistesgaben [1. Korinther 12:8–10]

TISCH MIT DEN SCHAUBROTEN – DAS WORT

Bitte um neue Erkenntnis aus dem Wort Gottes.

RAUCHOPFERALTAR – ANBETUNG

Bete den Namen Gottes an!

BUNDESLADE (GANDENTHRON) – FÜRBITTE

Bete für:

1. Deine Autorität – spirituell, bürgerlich, familiär und beruflich
2. Deine Familie
3. Deine Gemeinde – Pastor, Kleingruppen, Vision und alle, die die FOKUS Kirche als ihr Zuhause betrachten
4. Deine Stadt, dein Volk und die ganze Welt
5. Deine Bedürfnisse

[GOTTES RÜSTUNG]

Legt die Rüstung an, die Gott für euch bereithält; ergreift alle seine Waffen! Damit werdet ihr in der Lage sein, den heimtückischen Angriffen des Teufels standzuhalten. Denn unser Kampf richtet sich nicht gegen Wesen von Fleisch und Blut, sondern gegen die Mächte und Gewalten der Finsternis, die über die Erde herrschen, gegen das Heer der Geister in der unsichtbaren Welt, die hinter allem Bösen stehen. Deshalb greift zu allen Waffen, die Gott für euch bereithält! Wenn dann der Tag kommt, an dem die Mächte des Bösen angreifen, seid ihr gerüstet und könnt euch ihnen entgegenstellen. Ihr werdet erfolgreich kämpfen und am Ende als Sieger dastehen. Stellt euch also entschlossen zum Kampf auf! Bindet den Gürtel der Wahrheit um eure Hüften, legt den Brustpanzer der Gerechtigkeit an und tragt an den Füßen das Schuhwerk der Bereitschaft, das Evangelium des Friedens zu verbreiten. Zusätzlich zu all dem ergreift den Schild des Glaubens, mit dem ihr jeden Brandpfeil unschädlich machen könnt, den der Böse gegen euch abschießt. Setzt den Helm der Rettung auf und greift zu dem Schwert, das der Heilige Geist euch gibt; dieses Schwert ist

das Wort Gottes. Wendet euch, vom Heiligen Geist geleitet, immer und überall mit Bitten und Flehen an Gott. Lasst dabei in eurer Wachsamkeit nicht nach, sondern tretet mit Ausdauer und Beharrlichkeit für alle ein, die zu Gottes heiligem Volk gehören.

Epheser 6:11-18

Gebete für Gottes Rüstung:

DER HELM DES HEILS

Ich danke Dir, Herr, für mein Heil. Ich erhalte es in einer neuen und frischen Weise von Dir und ich erkläre, dass mich jetzt nichts von der Liebe Christi und dem Platz, den ich in Deinem Königreich haben werde, trennen kann.

DER GÜRTEL DER WAHRHEIT

Herr, ich lege den Gürtel der Wahrheit an. Ich wähle einen von Ehrlichkeit und Rechtschaffenheit geprägten Lebensstil. Zeige mir die Lügen, die ich geglaubt habe und zeige mir die Wahrheiten, die ich heute brauche.

DAS SCHILD DES GLAUBENS

Ich glaube, dass Du machtvoll bist gegen jede Lüge und gegen jeden Angriff

des Feindes. Du hältst Gutes für mich bereit. Nichts kann heute auf mich zukommen, was mich überwältigen könnte, weil Du mit mir bist.

DER BRUSTPANZER DER GERECHTIGKEIT

Und ja, Herr, ich trage heute Deine Gerechtigkeit gegen alle Verachtung und allen verderblichen Einfluss. Statte mich mit Deiner Heiligkeit und Reinheit aus, verteidige mich in allen Angriffen gegen mein Herz.

DIE SCHUHE DER BEREITSCHAFT ZUR VERKÜNDIGUNG DES EVANGELIUMS

Ich wähle, in jedem Moment für das Evangelium zu leben. Zeige mir, wo Du wirkst und führe mich dorthin. Gib mir Stärke, um täglich mit Dir zu gehen.

DAS SCHWERT DES GEISTES

Ich wähle, in jedem Moment für das Evangelium zu leben. Zeige mir, wo Du wirkst und führe mich dorthin. Gib mir Stärke, um täglich mit Dir zu gehen.

Heiliger Geist, schließlich bin ich bereit, mit Dir in allem im Takt zu laufen, während mein Geist sich den ganzen Tag hindurch mit Dir im Gebet verbindet.



[WAFFEN DER GEISTLICHEN KAMPFFÜHRUNG]

Ich setze nicht die Waffen dieser Welt ein, sondern die Waffen Gottes. Sie sind mächtig genug, jede Festung zu zerstören, jedes menschliche Gedankengebäude niederzureißen, einfach alles zu vernichten, was sich stolz gegen Gott und seine Wahrheit erhebt. Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss.

2. Korinther 10:4-5

DER NAME

Es liegt Autorität im Namen Jesu'.

Die Siebzig aber kehrten mit Freuden zurück und sprachen: Herr, auch die Dämonen sind uns untertan in deinem Namen! Lukas 10:17

Gebet: Vater, Dein Wort sagt, dass keine Waffe, die gegen mich gerichtet wird, erfolgreich sein soll [vgl. Jesaja 54, 17]. Deshalb erkläre ich in Jesu Namen, dass keine Waffe, die an diesem oder jedem anderen kommenden Tag gegen mich gerichtet wird, erfolgreich ist. Dein Wort sagt, dass Schwierigkeiten kein zweites Mal aufkommen werden [vgl. Nahum 1,9]. Deshalb erkläre

ich in Jesu Namen, dass Satan mir nicht wieder Schwierigkeiten auf eine Weise bereiten kann, wie er dies in der Vergangenheit getan hat.

Ich erkläre alle diese Gebete als vollbracht und erfüllt, weil ich Dir durch Glauben und Erwartung im Namen Jesu vertrauen.

DAS BLUT

Das vergossene Blut von Jesus ist die ultimative Besiegung des Feindes.

Und sie haben ihn überwunden um des Blutes des Lammes und um des Wortes ihres Zeugnisses willen und haben ihr Leben nicht geliebt bis in den Tod! Offenbarung 12:11

Gebet: Herr Jesus, ich bekenne Dir alle meine Sünden von heute, gestern und jedem anderen vergangenen Tag. Ich tue Buße und distanziere mich von ihnen – von den bewussten und unbewussten Sünden, von denen mit unterlassenen Handlungen und denen mit begangenen Vergehen, in dem, was ich getan habe und dem, worin ich versagt habe, es zu tun. Ich lege alle Sünden des Fleisches, der Zunge und des Herzens – ebenso wie alle unheiligen Gedanken und Handlungen – zu Deinen Füßen ab. Ich danke Dir, Herr, dass Du Dein kostbares Blut für mich vergossen hast.

DAS WORT

Es liegt Kraft im Wort Gottes.

Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert, und es dringt durch, bis es scheidet sowohl Seele als auch Geist, sowohl Mark als auch Bein, und es ist ein Richter der Gedanken und Gesinnungen des Herzens. Hebräer 4:12

Ich stehe auf Deinem Wort. Der Feind ist ausgetrieben vor mir, über mir, um mich herum und unter mir; aus meinem Haus, von meinem Arbeitsplatz, meiner Gemeinde und ihren Diensten, meinen Kindern und nahen Angehörigen; von meinem Arbeiten und Mühen, meinem Land und meiner Gegenwart. Ich erkläre, dass er nicht in der Lage sein wird, sich gegen mich zu stellen und dass seine Werke gefangen genommen und zerstört werden. Keine Waffe, die gegen mich gerichtet ist, wird erfolgreich sein, da der Geist des Herrn ein Banner gegen sie emporheben wird. Ich erkläre alle diese Dinge als vollbracht durch Dein Wort. Jesus, mein Herr, ich gebe Dir Danksagung, Lobpreis, Ruhm, Ehre und Anbetung für Deine Gerechtigkeit und Heiligkeit, die mir durch Dein Wort meinestwegen gegeben wird.

[GEBETE FÜR DIE GEISTLICHE KAMPFFÜHRUNG]

Zieht nicht an einem Strang mit Leuten, die nicht an Christus glauben. Was haben denn Gottes Gerechtigkeit und die Gesetzlosigkeit dieser Welt miteinander zu tun? Was haben Licht und Finsternis gemeinsam?

2. Korinther 6:14

GEBET FÜR MEINE FAMILIE

2. Mose 20:4-6; 34:7; 4. Mose 14:18

Im Namen von unserem Herrn Jesus Christus sage ich mich jetzt los von, breche mit und verlasse alle Unfreiheiten oder Bindungen an körperlicher oder mentaler Krankheit, die auf mir, meiner Familie oder Ahnenlinie (als Resultat meiner Eltern oder jeglicher anderen Vorfahren) lastet. Ich danke Dir, Herr, dass Du mich frei machst.

GEBET UM SCHUTZ

2. Korinther 6:14 - 7:1; 10:3-5; Römer 12:1-2

Himmlicher Vater, ich verneige mich in Anbetung und Lobpreis vor Dir. Ich bedecke mich mit dem Blut unseres Herrn Jesus Christus zu meinem Schutz. Ich unterwerfe mich Dir komplett und vorbehaltlos in jedem Bereich meines Lebens. Gegen alles Wirken von Satan, das mich in meinem Gebetsleben behindern würde, werde ich widerständig sein. Ich wende mich nur an den wahren und lebendigen Gott und verweigere jede Einmischung Satans in meinem Gebet. Satan, im Namen des Herrn Jesus Christus befehle ich Dir, mit Deinen Dämonen mein Dasein zu

verlassen. Ich bringe das Blut Christi zwischen uns. Ich widerstehe allen Bemühungen Satans und seinen bösen Geistern, mich dem Willen Gottes berauben zu lassen. Ich wähle, durch die Erneuerung meines Geistes verwandelt zu werden. Ich reiße jeden Gedanken nieder, der sich über die Erkenntnis von Jesus erhebt und setze in mir einen ruhigen Geist los, den Geist Christi, frei.

GEBET ZUR UMKEHR

Römer 10:10; Jakobus 5:16; 1. Joh. 1:7-9; 3:8

Herr Jesus Christus, ich glaube, dass Du der Sohn Gottes bist. Du bist der Messias, gekommen im Fleisch, um die Werke des Bösen zu zerstören. Du starbst am Kreuz für meine Sünden und auferstandst wieder am dritten Tage von den Toten. Ich bekenne jetzt alle meine Sünden und tue Buße. Ich bitte Dich, mir zu vergeben und mich von all meiner Sünde zu läutern. Ich danke Dir dafür, dass Du mich erlöst, dass Du mich läuterst, dass Du mich gerecht machst und dass Du mich heilig machst in Deinem Blut.

GEBET UM VERGEBUNG

Matthäus 6:14; 3. Mose 19:18

Herr, ich habe ein Bekenntnis abzugeben. Ich habe nicht geliebt, sondern habe bestimmte Menschen zurückgewiesen und ich habe Unvergebenheit in meinem Herzen. Ich rufe zu Dir, Herr, mir zu helfen, dafür Vergebung zu erlangen. Ich vergebe jetzt [nenne die Namen derer, denen Du jetzt vergeben willst]. Ich vergebe ebenso und erkenne mich an im Namen Jesus Christi.

GEBET GEGEN STOLZ

Sprüche 11:2; 16:18; 26:12; 1. Timotheus 3:6

Vater, ich komme zu Dir im Namen unseres Herrn, Jesus Christus. Ich weiß, dass Du Stolz verabscheust. Ich sage mich von allem los, was es mir verursachen würde, im Umgang mit anderen Menschen Stolz in meinem Herzen zu tragen. Ich sage mich hiervon los und wende mich davon ab. Ich falle in Demut vor Dir und komme als Kind vor Dich [studiere Sprüche 6:16–19. Denke auch dran, dass Fasten ein Mittel ist, mit welchem eine Person sich vor dem Herrn demütigt].





[GLAUBENSAUSSAGEN]

Die ihn aber aufnahmen und an ihn glaubten, denen gab er das Recht, Kinder Gottes zu werden.

Johannes 1:12

ICH BIN ANGENOMMEN

Ich bin ein Kind Gottes.

[Johannes 1:12]

Ich bin Jesu Freund. [Johannes 15:15]

Ich wurde gerecht gesprochen.

[Römer 5:1]

Ich wurde losgekauft. Ich gehöre Gott.

[1. Korinther 6:19–20]

Ich bin ein Glied vom Leibe Christi.

[1. Korinther 12:27]

Ich wurde als Gottes Kind angenommen. [Epheser 1:5]

Ich habe direkten Zugang zu Gott durch den Heiligen Geist. [Epheser 2:18]

Mir sind alle meine Sünden vergeben.

[Kolosser 1:14]

Ich bin eins / vollkommen in Christus.

[Kolosser 2:10]

ICH BIN WICHTIG

Ich bin das Salz und Licht der Erde.
[Matthäus 5:13–14]

Ich bin ein Zweig des wahren Weinstocks, ein Kanal seines Lebens. [Johannes 15:1&5]

Ich bin auserwählt und ernannt, um Frucht zu tragen. [Johannes 15:16]

Ich bin ein persönlicher Zeuge von Christus. [Apostelgeschichte 1:8]

Ich bin der Tempel Gottes.
[1. Korinther 3: 16]

Ich bin ein Werk Gottes. [Epheser 2:10]

Ich darf mich Gott mit Freiheit und Zuversicht annähern. [Epheser 3:12]

Ich kann alle Dinge durch Christus tun, der mich stärkt. [Philipper 4:13]

ICH BIN SICHER

Ich bin für immer von Verdammnis befreit. [Römer 8:1–2]

Ich bin vergewissert, dass alle Dinge für immer zusammenwirken. [Römer 8:28]

Ich bin frei von jeglicher gegen mich gerichtete verdammende Schuld. [Römer 8:31–34]

Mich kann nichts von der Liebe Gottes trennen. [Römer 8:35–39]

Ich bin sicher, dass das gute Werk Gottes, das schon in mir begonnen wurde, vollendet werden wird. [Philipper 1:6]

Ich bin ein Bürger des Himmels. [Philipper 3:20]

Mir wurde kein Geist der Angst gegeben, sonder ein Geist der Macht, Liebe und Selbstkontrolle. [2. Timotheus 1:7]

Ich kann Gnade und Barmherzigkeit finden, um in Zeiten von Bedürftigkeit zu helfen. [Hebräer 4:16]

Ich bin von Gott geboren und das Böse kann mich nicht berühren. [1. Johannes 5:18]

[ÜBER DAS FASTEN]

Damals trauerte ich, Daniel, drei Wochen lang, ich verzichtete auf alle erlesenen Speisen und auf Fleisch, trank keinen Wein und verwendete keine wohlriechenden Salböle.

Daniel 10:2-3

WARUM FASTEN WIR?

Wir fasten, um unseren Fokus auf Gott zu richten und unsere Prioritäten neu zu ordnen. In einer Zeit des Fastens richten wir uns ganz auf Gott aus und das, was Ihm am Herzen liegt.

Fasten bedeutet Verzicht. Wir verzichten bewusst auf etwas, um Gottes Handeln Vortritt zu lassen. Wir wissen, Er ist in Kontrolle und strecken uns danach aus, seinen Willen zu erkennen und sein Eingreifen zu erleben. Das bedeutet, Dinge, die in unserem Alltag viel Zeit einnehmen, loszulassen und diese Zeit Jesus zu widmen.

Für unsere 21 Tage kannst du die Art, wie du fastest, frei wählen. Wir ermutigen dich, nach dem DANIEL PLAN zu fasten. Doch neben dieser Art von Fasten gibt es viele Weitere:

// Verzicht auf Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol oder andere Lebens- und Genussmittel

// Verzicht auf Social Media

// Verzicht auf Fernsehen, Netflix oder andere Medien

FASTEN NACH DEM DANIEL PLAN

Das Daniel-Fasten findet seinen Ursprung im Buch Daniel [Daniel 1:12 und Daniel 10:2-3]. Das Daniel-Fasten ist im Wesentlichen ein veganer Ernährungsplan mit zusätzlichen Einschränkungen, wie etwa den Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel.

Online auf citychurch.koeln/21tage findest du eine gute Zusammenfassung über Lebensmittel, welche nach dem Daniel Plan empfehlenswert sind und welche nicht. Außerdem findest du dort einfache Rezeptideen zum Daniel Fasten.

BEREITE DICH VOR

Bereite dich gut auf deine Fastenzeit vor, damit das Fasten Gott ehrt und seinen Zweck erfüllen kann. Hier ein paar Tipps, die uns bereits geholfen haben:

// **Entscheide dich, auf was du verzichtest und was du stattdessen machst:**

Beim Fasten geht es darum, Gott zu suchen. Nimm dir Zeit zum Beten und Lesen der Bibel, vielleicht besonders in den Zeiten, in denen du sonst essen würdest.

// **Leg vorher fest, wie lange du fasten möchtest:**

Überlege mit dem Heiligen Geist, wie lange du fasten möchtest. Die meisten Leute, die anfangen, ohne zu überlegen, wie lange sie eigentlich fasten wollen, halten nicht lange durch.

// **Bereite dich auf Widerstand vor:**

Fasten hat riesige geistliche Kraft und du hast einen Feind, der alles daransetzen wird, dich vom Fasten abzuhalten. Sogar Jesus wurde während seiner Fastenzeit in Versuchung geführt. Aber keine Sorge: Er hat jede Prüfung bestanden und lebt heute mit seiner Stärke und Überwinder-Kraft in dir.

// **Verurteile dich nicht, wenn du scheiterst:**

Du hast trotz bester Vorsätze dein Fasten gebrochen und denkst, jetzt kannst du es auch ganz lassen? Gib nicht auf. Auch wenn du mehrmals scheiterst, kannst du jederzeit wieder aufste-

hen und weitermachen. Unsere Gerechtigkeit kommt allein durch Jesus und Gott liebt dich so, wie du bist mit allen Macken und Schönheiten. Manchmal lernen wir durch unser Scheitern genau die Lektion, die wir gerade brauchen.

// **Ruhe:** Fasten ist eine besondere Zeit für Körper, Geist und Seele. Plane genügend Ruhe ein und schalte – wo möglich – insgesamt einen Gang zurück. Natürlich kannst du auch weiterhin Sport machen, so wie es für dich passt.

// **Erwarte Gottes Reden:** in seinem Wort, in Träumen, Visionen und Offenbarungen. Daniel bereitete sich darauf vor, Offenbarung von Gott durch Fasten zu empfangen (Daniel 10,1ff). Die Bibel spricht auch von einem Fastenlohn (Matthäus 6,18). Erwarte, dass Gott Gemeinschaft mit dir sucht und mit dir auf besondere Weise kommuniziert.



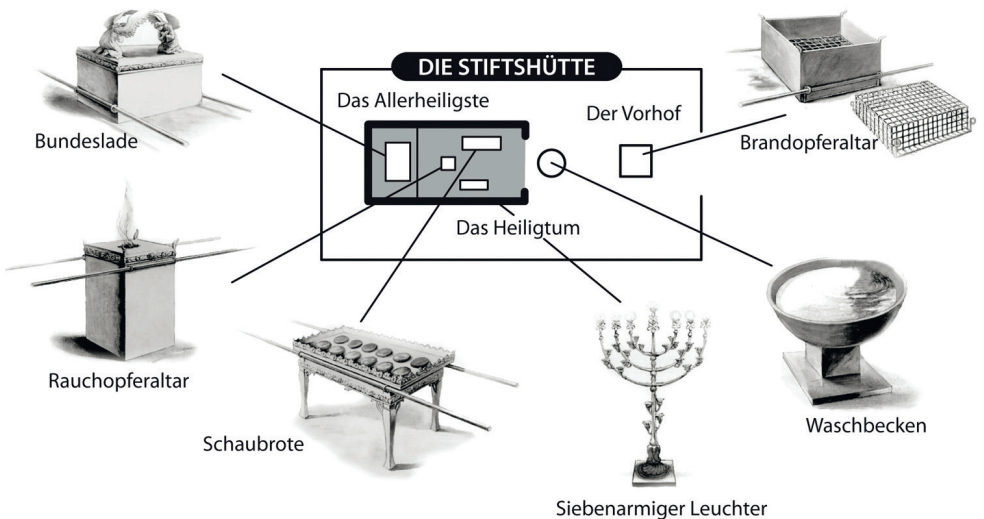


[ANHANG]

TEIL A: GOTTES NAMEN

NAME	BEDEUTUNG	VERHEISSUNG
Jahwe Tsidkenu	Unsere Gerechtigkeit	Mir wird alle meine Sünde vergeben.
Jahwe M'Kaddesh	Unser Heiligmacher	Ich bin zum Dienst auserwählt.
Jahwe Rapha	Unser Heiler	Ich habe Gesundheit und Heilung.
Jahwe Nissi	Unsere Siegesflagge	Ich bin geborgen und siegreich.
Jahwe Raah	Unser Hirte	Ich werde vom Heiligen Geist geführt.
Jahwe Shalom	Unser Friede	Ich habe Frieden und Zuflucht.
Jahwe Shammah	Gott ist da (nahe)	Ich habe Gottes Gegenwart & Stärke.
Jahwe Jireh	Unser Versorger	Ich bin erfolgreich und versorgt

TEIL B: ABBILDUNG DER STIFTSHÜTTE



[NOTES]

Beantworte für dich: Wie willst du fasten? Wie lange? Wofür willst du beten? Welche Tageszeiten wirst du nutzen, um in Gottes Gegenwart zu kommen? In welchen Lebensbereichen erwartest du Gottes Reden?

[DANKE]

Zur Verfügung gestellt von der citychurch. Texte und Design: citychurch-koeln.

Vorwort und Logo abgewandelt von der FOKUS Kirche.

Danke an Sarah & Dom John, sowie Team von der

citychurch
www.citychurch.koeln

F O K U S
K I R C H E