

Annegret Prause | Ulrich Wendel



7 MINUTEN  
FÜR MICH  
MIT GOTT  
TAGEBUCH

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2021 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, Agentur 3Kreativ, Essen  
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7893-9862-9  
Bestell-Nr. 629.862



# INHALT

VORWORT.....	4
DIE HINTERGRÜNDE .....	8
Gedanken bestimmen das Leben viel stärker, als man meint .....	8
Ich sehe da ein Muster.....	9
Der blaue Flamingo .....	10
Neue Wege anlegen.....	11
»Einrede« und Gegenrede.....	11
Wort des Schöpfers, kein Mantra .....	12
Wohin schaust du? Was sagst du deiner Seele?.....	13
Hand, Stift und Papier .....	13
Dankbarkeit, die unterschätzte Superkraft .....	16
DIE PRAXIS.....	18
Die Morgenroutine .....	19
Die Abendroutine.....	22
Die freie Seite.....	25
TAGEBUCHTEIL.....	27
INSPIRATION .....	211
Die Identität der Glaubenden.....	212
Wer ist Gott? .....	214



## VORWORT

In klaren Nächten, abseits vom Licht einer großen Stadt, gibt es kaum etwas Faszinierenderes als den Blick in den Sternenhimmel. So viele kleine Lichter, vorbeiziehende Satelliten – und wenn man Glück hat, auch Sternschnuppen. Je länger man hinschaut, desto mehr gibt es zu entdecken.

Stellen Sie sich vor, Sie richten ein Fernrohr oder eine Kamera auf den Himmel. Jetzt können Sie noch näher heranzoomen an die Wunder des Nachthimmels. Je stärker die Vergrößerung ist, desto mehr Sterne werden sichtbar – und desto kleiner wird der Teil des Himmels, den man überblicken kann.

Nun reicht schon eine kaum spürbare Bewegung am Stativ oder ein minimaler Schwenk der Kamera, und das Blickfeld verändert sich völlig. Wer den Fokus oder die Blickrichtung nur um den Winkel von einem oder zwei Grad verschiebt, sieht ein komplett anderes Bild und ganz andere Sterne. Dabei hat sich der Nachthimmel in keiner Weise verändert – er ist, wie er ist: groß und weit mit unendlich vielen Details. Das Einzige, was sich verändert hat, ist der Fokus und der Bildausschnitt, den man betrachtet.

Ganz ähnlich verhält es sich bei unserem Blick aufs Leben. Die Eindrücke, die wir tagtäglich wahrnehmen, die Dinge, die wir erleben, die Momente, die wir im Laufe unserer Tage, Wochen und Jahre sammeln, scheinen fast so groß und vielfältig wie ein Sternenhimmel. Nur welcher Teil davon ist im Blickfeld, im Sucher unseres Fernrohrs?

Was wir erleben und welche äußeren Umstände uns begegnen, darauf haben wir keinen Einfluss. Wir können es noch so sehr versuchen, unser Umfeld können wir

nicht kontrollieren. Aber wie wir die Dinge betrachten, das liegt tatsächlich innerhalb unseres Wirkungsbereiches.

Und auch hier braucht es oft nur eine ganz kleine Verschiebung des Suchers, eine minimale Veränderung der Blickrichtung, um eine andere Sicht auf die Ereignisse zu bekommen.

Freude sehen, Dankbarkeit wachsen lassen, Gott Raum geben – all das sind Dinge, die ganz maßgeblich davon abhängen, wie wir auf unser Leben blicken, wie wir Ereignisse bewerten und in welchem Licht wir uns selbst sehen.

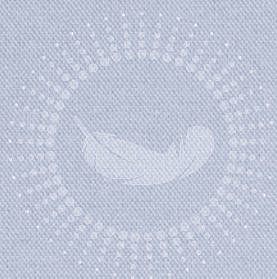
Was haben nun die Blickrichtung und das »innere Fernrohr« mit dem Buch zu tun, das Sie in den Händen halten? Nun, wir möchten Sie mit diesem Tagebuch auf ein kleines Abenteuer einladen. Es wird Ihr ganz persönlicher Blick in den Sternenhimmel – im übertragenen Sinne. Testen Sie verschiedene Blickrichtungen, verschieben Sie das Stativ, ändern Sie den Fokus. Es braucht nur winzige Veränderungen, um große Unterschiede festzustellen. Nicht viel mehr als sieben Minuten, um genau zu sein.

Was es mit diesen Minuten auf sich hat und welche Prinzipien dahinterstehen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Anschließend sind Sie bestens gewappnet, um Ihre Tagebuch-Reise zu beginnen.

*Herzlich  
Annegret Prause und Ulrich Wendel*







ER KENNT  
DEIN GESTERN,  
GIB IHM  
DEIN HEUTE.  
ER SORGT FÜR  
DEIN MORGEN.

ERNST MODERSOHN



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

WAS IST MIR HEUTE BEREITS GESCHENKT?



---

---

---

WELCHE CHANCEN HAT DIESER TAG?

---

---

---

WER IST GOTT HEUTE FÜR MICH?

---

---

MEINE IDENTITÄT:

---

---

WO HABE ICH HEUTE SPUREN GOTTES ENTDECKT?



---

---

WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN?

---

---

DANKENSWERTES

1. 

---
2. 

---
3. 

---

