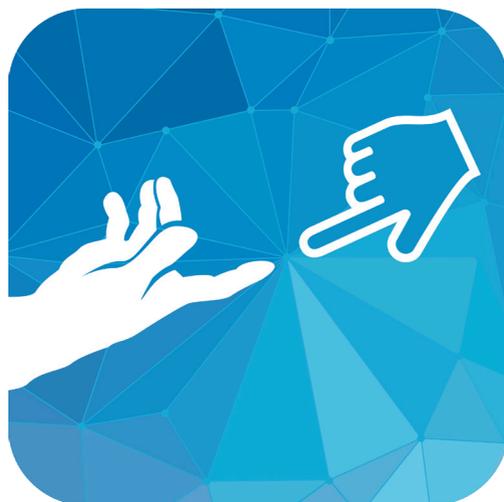


# BETEN

EINFACH GEMEINSAM



## WIE KANN ICH EINSTEIGEN?

Du kannst ganz einfach einer bestehenden Gruppe beitreten. Schreibe an den jeweiligen Kontakt unten eine kurze WhatsApp-Nachricht mit deinem Vornamen und PLZ.

## WO FINDE ICH DIE IMPULSE?

In der regionalen WhatsApp-Gruppe erhältst du täglich den Audioimpuls für dein persönliches Gebet. Unter **[www.einfach-gemeinsam-beten.de](http://www.einfach-gemeinsam-beten.de)** findest du alle bisherigen Impulse und weitere Infos.

## WIE KANN ICH EINE EIGENE GRUPPE GRÜNDEN?

Suche vor Ort zwei oder mehrere interessierte Mitbeter und Mitbeterinnen und lege einen Ansprechpartner fest. Dieser sendet eine WhatsApp mit Angabe des Ortes an den entsprechenden Kontakt und dann geht's los!

## WO KANN ICH WEITERE GEBETSKARTEN BESTELLEN?

Institut für Neuevangelisierung, Bistum Augsburg:  
Telefon: 0821 - 31 66 29 12  
E-Mail: [neuevangelisierung@bistum-augsburg.de](mailto:neuevangelisierung@bistum-augsburg.de)

## KONTAKTE

**Jugendliche:** 0176 - 87 20 28 38

**Erwachsene:** 0152 - 21 03 15 61

[Gebetsnetz@credo-online.de](mailto:Gebetsnetz@credo-online.de)

Eine Gebetsinitiative in Kooperation mit:



## Zur Vorbereitung

Gestalte einen ruhigen Gebetsort (z.B. Kreuz, Jesusbild, Kerze, Bibel, ...).



Stelle diese Gebetskarte dazu.

Nimm dir einen kurzen Moment der inneren Sammlung.

Mach dir bewusst:  
Jesus wartet auf dich. Egal wie du jetzt zu Ihm kommst, Er liebt dich und lässt dich zur Ruhe kommen.

## Morgengebet der hl. Mirjam v. Abellin

Herr Jesus Christus, im Schweigen dieses anbrechenden Morgens komme ich zu Dir und bitte Dich mit Demut und Vertrauen um Deinen Frieden, Deine Weisheit, Deine Kraft.

Gib, dass ich heute die Welt betrachte mit Augen, die voller Liebe sind. Lass mich begreifen, dass alle Herrlichkeit der Kirche aus Deinem Kreuz als deren Quelle entspringt. Lass mich meinen Nächsten als den Menschen empfangen, den Du durch mich lieben willst. Schenke mir die Bereitschaft, ihm mit Hingabe zu dienen und alles Gute, das Du in ihn hineingelegt hast, zu entfalten.

Meine Worte sollen Sanftmut ausstrahlen, und mein ganzes Verhalten soll Frieden stiften. Nur jene Gedanken, die Segen verbreiten, sollen in meinem Geiste haften bleiben. Verschließe meine Ohren vor jedem übelwollenden Wort und jeder böswilligen Kritik. Möge meine Zunge nur dazu dienen, das Gute hervorzuheben. Vor allem bewirke, o Herr, dass ich so voller Frohmüt und Wohlwollen bin, dass alle, die mir begegnen, sowohl Deine Gegenwart als auch Deine Liebe spüren. Bekleide mich mit dem Glanz Deiner Güte und Deiner Schönheit, damit ich Dich im Verlaufe dieses Tages offenbare. Amen.

## Morgengebet (ca. 10 min)

Beginne mit dem Kreuzzeichen. +++

Bete das Morgengebet der hl. Mirjam von Abellin.

## Abendgebet (ca. 3 min)

Beginne mit dem Kreuzzeichen. +++

Bitte Gott, mit dir auf den vergangenen Tag zu schauen.

### lerne Gott kennen

Höre dir den Audioimpuls (siehe Rückseite) an und lies die genannte Bibelstelle. In der Hl. Schrift und im Gebet will dir Gott begegnen.

### gib Ihm den Tag

**Danke** für alles, was gut war. **Bitte** um Trost, Vergebung und Versöhnung, wo du schuldig geworden bist.

### geh in die Stille

Nimm dir etwa 5 Minuten Zeit für ein persönliches Gebet. Denke über das Wort Gottes nach. Versuche mit Jesus ins Gespräch zu kommen und höre auf Seine Stimme.

### bleib mit Ihm ver- bunden

**Vertraue** Jesus alles an. Für Ihn ist kein Problem zu groß. Er will dir Ruhe und den Segen für die Nacht schenken.

Beende jede Gebetszeit mit dem ‚Vater unser‘. Es verbindet dich mit allen Christen auf der Welt. Du kannst ein Mariengebet anschließen.

Bitte Gott um Schutz, Kraft und Segen für deinen Weg.