

Im Hier  
und Jetzt  
in  
Dankbarkeit  
leben

7-TAGE CHALLENGE  
VON  
ELISABETH MARTINEZ





# Tag 1

## Wieso ist es gut, dankbar zu sein?

So oft im Leben sind wir genervt oder gestresst, aber niemand fühlt sich wohl damit oder freut sich darüber. Ein Trick, um erfüllt durchs Leben zu gehen, ist es dankbar zu sein, beziehungsweise sich einen Lebensstil der Dankbarkeit anzutrainieren. Fokussiere dich darauf, was Gott dir bereits geschenkt hat. Denk daran, wir sind dazu geschaffen, Gott zu loben und zu preisen!


Nimm dir heute Zeit und überlege dir, wofür du heute DANKBAR bist. Du wirst mit einem Gefühl der Freude in den Tag starten und dich immer wieder daran erinnern, wie gut und grossartig Gott ist.

**DANKE GOTT FÜR...**



# Tag 2

## Lebensfreude verbreiten



Dankbar zu sein, heisst auch, nicht immer nur zu nörgeln. So schnell im Alltag erleben wir es, dass uns eine Person oder ein Umstand gerade nicht so passt. Die häufigste Reaktion von uns ist, dass wir unzufrieden werden.

Wenn wir ehrlich sind, kennen wir bestimmt alle eine Person, die immer unzufrieden wirkt. Wollen wir wirklich so sein und den Tag, den der Herr gemacht hat, an uns vorbeiziehen lassen?

Was bringt uns Nörgeln? Es verändert nichts, wenn wir motzen und schlechte Stimmung verbreiten. Auch das Gejammer löst keine Probleme.

Lasst uns also Menschen sein, die Lebensfreude und gute Laune verbreiten. Versuche heute, dein Nörgeln durch aufbauende und positive Worte zu ersetzen.

**BEI ALLEM, WAS IHR TUT, HÜTET EUCH VOR NÖRGELEIEN UND RECHTHABEREI. DENN EUER LEBEN SOLL HELL UND MAKELLOS SEIN. DANN WERDET IHR ALS GOTTES VORBILDICHE KINDER MITTEN IN DIESER VERDORBENEN UND DUNKLEN WELT LEUCHTEN WIE STERNE IN DER NACHT.**

**PHILIPPER 2:14-15**

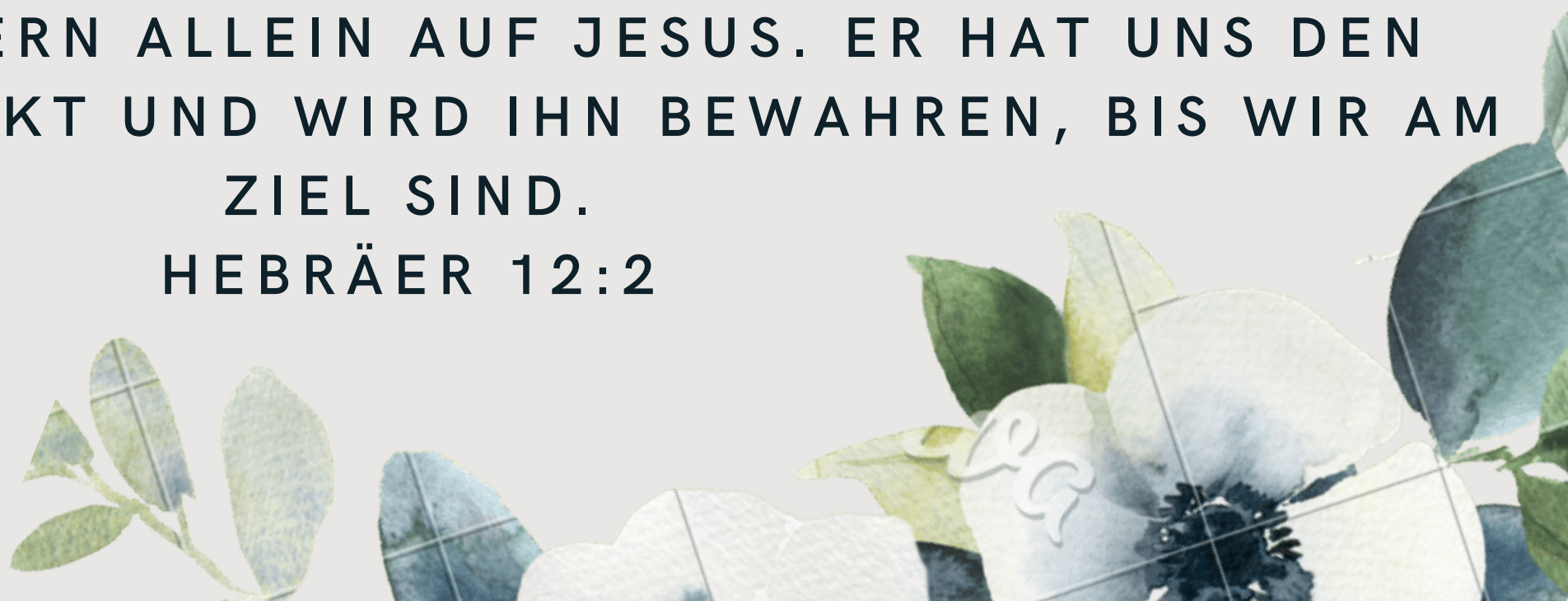
# Tag 3

## Schau auf das Gute!

Vielleicht gibt es Dinge in deinem Leben, die du dir anders wünschst. Vielleicht so tolle Kinder, wie die der Nachbarn. Oder vielleicht dieser tolle Job, wie den deiner Schwester. Vielleicht gibt es viele Dinge, die dir fehlen. Doch die Bibel fordert uns dazu auf, nicht auf die Menschen rechts und links von uns zu schauen. Wir sollen ganz allein auf Jesus schauen. Wieso?

Weil Jesus der ist, auf den wir unseren Glauben aufbauen dürfen. Er ist für dich gekommen, um deine Schuld auf sich zu nehmen. Wir sind gerettet und befreit. Egal welche Umstände unser Leben gerade prägen, sollte Jesus der sein, der dich prägt.

**DABEI WOLLEN WIR NICHT NACH LINKS ODER RECHTS  
SCHAUEN, SONDERN ALLEIN AUF JESUS. ER HAT UNS DEN  
GLAUBEN GESCHENKT UND WIRD IHN BEWAHREN, BIS WIR AM  
ZIEL SIND.  
HEBRÄER 12:2**







# Tag 4

## Vergiss es nicht!

Bist du auch manchmal vergesslich? Vielleicht vergisst du dein Telefon, den Einkaufszettel oder einen Termin? Das geht vielen so. Es ist ja auch immer so viel los! Da kann man schonmal etwas vergessen. So kann es auch passieren, dass wir vergessen oder nicht mal merken, was Gott so alles tut.

Ich habe einen praktischen Tipp für dich. Schnapp dir ein kleines Notizbuch und lege es auf dein Nachttischchen. Bevor du schlafen gehst, schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Es kann ganz banal sein:

- Danke für das Auto mit dem ich zur Arbeit fahren konnte
- Danke für das feine Trinkwasser
- Danke für das tolle Gespräch mit meiner Nachbarin

Gewöhne dir diese Routine an. Danke Gott jeden Tag für die guten Dinge in deinem Leben. So legst du den Fokus auf Gottes Gnade und nicht auf die Dinge, die vielleicht nicht so gut funktionieren.



# Tag 5

## Freude verbreiten

Wir wollen ein Leben führen, dass mit Dankbarkeit erfüllt ist. Es hilft uns, wenn wir unseren Wert und unsere Identität nicht von äusseren Eigenschaften und Umständen abhängig machen. Habe ich das richtige Gewicht? Habe ich genug Geld? Bin ich ein guter Mensch? Wir müssen verstehen, dass Gott einen Teil von seinem Reich bereits jetzt auf diese Welt gebracht hat. Und wo sein Reich ist, geht es nicht länger um materielle Dinge. Nein, wir bekommen eine andere Freude, einen neuen Wert und einen anderen Frieden. Einen, mit dem wir einen Unterschied machen können. Wir müssen nicht für unser Recht kämpfen. Gott hat alles bezahlt und wir können unsere Kraft und Energie dazu nutzen, um andere Leute auch in diese Freude und diesen Frieden zu führen.

Vielleicht heute ganz praktisch: Wem kannst du eine Freude machen, und so die Liebe Gottes weitergeben?

**DENN WO GOTTES REICH BEGINNT, GEHT ES NICHT MEHR UM ESSEN UND TRINKEN. ES GEHT DARUM, DASS WIR EIN LEBEN NACH GOTTES WILLEN FÜHREN UND MIT FRIEDEN UND FREUDE ERFÜLLT WERDEN, SO WIE ES DER HEILIGE GEIST SCHENKT.  
RÖMER 14:17**





# Tag 6 Der Tag des Herrn

Kennst du das Gefühl, dass sich jeder Tag wiederholt? Den gleichen Weg zur Arbeit, das gleiche Gespräch mit deiner Mutter, die gleiche Diskussion beim Abendessen? Wir können so schnell in einen Alltagstrott verfallen. In Alltagsroutinen gefangen, kann es sein, dass uns die nötige Freude am Leben fehlt. Gott will für uns, dass wir aus jedem Tag einen besonderen Tag machen. Wenn wir mit der aussergewöhnlichen und dankbaren Einstellung durch den Tag gehen, werden wir auch aussergewöhnliche Dinge erleben.

Denk daran, dass Gott diesen Tag gemacht hat. Es ist ein wunderbarer Tag! Danke Gott schon am Morgen dafür, was du erleben wirst!

**DIES IST DER TAG, DEN DER HERR GEMACHT HAT.  
LASST UNS JUBELN UND FRÖHLICH SEIN.**

**PSALM 118:24**





# Tag 7

## Lobe den Herrn

Im Lobpreis liegt die Kraft. Hast du diesen Ausdruck schonmal gehört? Stimmt er? Natürlich! Gott selbst sagt über sich, dass er im Lobpreis wohnt.

Wenn du also eine Begegnung mit Gott suchst, versuche einmal, ihn einfach zu Loben. Mit Lobpreis können wir Gott sagen, wie dankbar wir für die Dinge sind, die er für uns getan hat und immer noch tut.

Lobpreis ist die perfekte Form, um unserer Freude und Dankbarkeit Ausdruck zu verleihen.

Überzeuge dich selbst! Singe heute Lieder, um Gott zu danken. Es wird deinen Blick auf Gott ausrichten und nicht auf die menschlichen Dinge, die uns manchmal so wichtig erscheinen.

Hier ein paar Song-Tipps:

- Thank you Jesus for the blood
- House of the Lord
- Alles Tanzt

**VIEL SPASS!**

