



In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie Frauen und Männern gerecht werden, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, wo beide gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung von Frauen oder Männern.

Sofern nicht anders angegeben, sind die im Buch enthaltenen Bibeltexte zitiert aus BasisBibel. Das Neue Testament, Copyright © 2010 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

## Impressum



© 1. Auflage 2015  
buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart  
Printed in Germany. All rights reserved.

ISBN 978-3-86687-135-9

Lektorat:	Federwerke, Birgit Götz, Marburg
Gestaltung, Umschlag:	d-sign-struve, Simone Struve, Renningen
Satz:	buch+musik – Heike Volz, Stuttgart
Bildrechte Fotos:	S. 13: © Okea – Fotolia.com, S. 34: © Melinda Nagy – Fotolia.com, S. 65: © gitusik – Fotolia.com, S. 72: Igor Mojzes – Fotolia.com
Druck und Gesamtherstellung:	Werbedruck GmbH Schreckhase, Spangenberg

[www.ejw-buch.de](http://www.ejw-buch.de)



## 7 Wochen MIT Jesus im Alltag

---

MIT deinen Freunden etwas unternehmen, MIT netten Menschen gemütlich zusammen sein oder sich MIT anderen an etwas Schönerem freuen: In solchen Situationen steht das Wort MIT dafür, dass zwischen dir und anderen Menschen eine Verbindung besteht und du nicht allein bist. Du erfährst im Unterwegssein MIT Freunden, dass es schön ist, in einer Gemeinschaft zu sein. Du erlebst etwas MIT ihnen und kannst es MIT ihnen teilen. Es tut gut, MIT Menschen in Kontakt zu sein, die dich gern haben und es gut mit dir meinen.

„7 Wochen MIT Jesus im Alltag“ ist eine Anregung für dich, jeden Tag MIT Jesus in Kontakt zu kommen, MIT ihm bewusst zu leben, seine Liebe zu erfahren und MIT ihm etwas zu erleben. Nicht als Zwang oder als Pflicht, sondern als einen positiven Gedanken, der MIT in deinen Alltag geht, der deine Beziehung zu Jesus stärkt und dir guttut.

Wie geht das?

Für jede Woche gibt es einen Bibeltext, zu dem es an den folgenden sechs Tagen einen Gedankenanstoß gibt.

Du suchst dir selbst einen bestimmten Zeitpunkt in deinem Tagesablauf, an dem „7 Wochen MIT“ für dich am besten reinpasst.

---

An dem von dir gewählten Zeitpunkt liest du dann den Bibeltext, denkst darüber nach, betest. Und erkennst dabei, dass Jesus mitten in deinem Alltag da ist.

Wir wünschen dir eine gute Zeit MIT Jesus.

Katja Markus Stepp

Katja Flohrer,  
CVJM Landesreferentin  
im Evang. Jugendwerk in Württemberg, Stuttgart

Markus Röcker,  
Landesreferent für Jungenarbeit und prokids  
im Evang. Jugendwerk in Württemberg, Sersheim

Stephanie Schwarz,  
Landesreferentin für Schülerinnen- und Schülerarbeit, proteens  
im Evang. Jugendwerk in Württemberg, Kirchheim/Teck



Wertschätzung  
VERSPRECHEN  
Friede  
ZIEL  
nahe sein  
KRAFT  
FRIEDEN  
WERTSCHÄTZUNG  
SICH FREUEN  
Freude  
Sorgen  
VERTRAUEN  
Wertschätzung  
KRAFT  
nahe sein  
Freude  
Frieden  
KONZENTRATION  
VERSPRECHEN  
Wertschätzung  
Freude  
Sorgen  
Wertschätzung  
VERTRAUEN  
nahe sein  
ZIEL  
Frieden  
WERTSCHÄTZUNG  
VERTRAUEN  
Wertschätzung  
nahe sein  
ZIEL  
Friede  
VERSPRECHEN  
WERTSCHÄTZUNG  
KONZENTRATION  
NAHE SEIN  
Ziel  
Freude  
SICH FREUEN  
SICH FREUEN  
VERSprechen  
vertrauen  
NAHE SEIN  
Sorgen

wocheins 

Freut euch immerzu,  
weil ihr zum Herrn gehört!  
Ich sage es noch einmal:  
Freut euch!  
Alle Menschen sollen merken,  
wie gütig ihr seid!  
Der Herr ist nahe!

Macht euch keine Sorgen!  
Im Gegenteil!  
Wendet euch in jeder Lage an Gott.  
Tragt ihm eure Anliegen vor –  
in Gebeten und Fürbitten  
und voller Dankbarkeit.

Und der Friede Gottes,  
der jede Vorstellung übertrifft,  
soll eure Herzen und Gedanken behüten.  
In der Gemeinschaft mit Jesus Christus  
soll er sie bewahren.

---

Im Übrigen, Brüder und Schwestern:  
Achtet bei eurem Tun nur auf das,  
was wahr ist.  
Auf das, was würdig,  
was gerecht,  
was heilig ist.  
Auf das, was liebenswert ist  
oder Lob verdient.

Achtet darauf,  
dass ihr euch richtig verhaltet  
und Anerkennung bekommt.



## Montagmorgen ...

---

Wie fängt deine neue Woche an? „Freude“ ist das Stichwort, das der Bibeltext als Vorschlag dafür liefert.

Freude ist ein cooles, prickelndes Gefühl und kommt nicht „auf Kommando“. Freude entsteht, wenn Bedürfnisse erfüllt werden, wenn wir etwas erhalten oder erleben, das für uns wichtig ist.

>> Also Augen auf, um diese alltäglichen und besonderen Anlässe zu bemerken und so der Freude Raum zu geben – sogar am Montag!

- Für deinen Körper z. B. eine ausgiebige Dusche oder sich mal so richtig auspowern.
- Dein Geist möchte Inspiration, Neues lernen oder einen schönen Tag-Traum träumen.
- Und für deine Seele ist Wertschätzung, Lachen oder ein Treffen mit guten Freunden wichtig.

Freut euch!  
Philipper 4,4b

## Vorfreude

---



Als Paulus diesen Brief an die Philipper schrieb, hatten die Christen fest damit gerechnet, dass Jesus demnächst wieder auf die Erde kommt. Und zwar als Person, sichtbar, anfassbar und absolut unübersehbar. Weil er es versprochen hatte.

Doch nach fast zweitausend Jahren, in denen Jesus eben nicht als König auf den Wolken und mit Posaunenschall auf die Erde zurückgekommen ist, ist die Vorfreude und Hoffnung darauf oft gar kein Thema mehr. Es scheint eher unreal, dass Jesus „in echt“ wiederkommen könnte.

>> Deshalb eine Frage an dich: Dieses Versprechen von Jesus steht ja noch. Welche Auswirkung hätte es auf dein Leben, wenn du damit rechnen würdest, dass Jesus nahe ist und „in echt“ auf die Erde kommt?

**Der Herr ist nahe!**  
Philipper 4,5b



## Eine Strategie für den Alltag

---

Sich Sorgen machen, kann einem den ganzen Tag ruinieren.  
Denn daraus wird leicht ein:

S ich  
O hne  
R ealitätsbezug  
G anz  
E rfolgreich  
N iedermachen.

Außer Mutlosigkeit kommt oft nicht viel Hilfreiches dabei heraus.

Paulus setzt auf eine andere Strategie, um mit den Sachen, über die wir uns den Kopf zerbrechen, fertig zu werden. „Wende dich in jeder Lage an Gott“, empfiehlt er. Denn Gott hat dich bis zu diesem Moment versorgt. Deshalb wird er auch jetzt dein Vertrauen in ihn nicht enttäuschen.

Macht euch keine Sorgen!  
Im Gegenteil!  
Wendet euch in jeder Lage an Gott.  
Philipper 4,6a

Friede sei mit dir!

---



Das Geschenk des Friedens.  
Das Durcheinander und die Not des Lebens sind weggenommen.  
Herz und Seele kommen in Gottes Liebe zur Ruhe.

>> Bete heute doch um diesen Frieden, für dich selbst und für eine andere Person, von der du weißt, dass sie Frieden nötig hat.

Und der Friede Gottes,  
der jede Vorstellung übertrifft,  
soll eure Herzen und Gedanken behüten.  
Philipper 4,7a



## Im Blickpunkt

---

Wer sich konzentriert, der richtet seine ganze Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache. Auf etwas ganz genau zu achten, bedeutet, dass man sich nicht von irgendwelchen Dingen ablenken lässt. Das hilft, einen klaren Blick auf das Wesentliche zu bekommen. Das kann man zum Beispiel bei sich oder anderen vor einem Wettkampf oder während einer schweren Klassenarbeit beobachten.

>> Überleg mal:

Was ist dir heute so wichtig, dass du alles andere dieser Sache unterordnest?

Auf welches Ziel richtest du heute dein Denken und dein Handeln aus?

Achtet bei eurem Tun nur auf das,  
was wahr ist.

Auf das, was würdig,

was gerecht,

was heilig ist.

Philipper 4,8a

Ist das Glas halb voll oder halb leer?

---



Ob ein Tag gut oder schlecht verläuft, hängt natürlich davon ab, was wir erleben, ob es nette oder blöde Sachen sind. Aber das allein entscheidet nicht darüber. Denn ob ein Tag dann gut oder schlecht war, hängt auch davon ab, wie wir mit den Situationen umgehen, die wir erleben. Die Frage ist, ob ich in allem eher das Gute oder eher das Schlechte suche und dann auch finde.

Wie wär's damit, eine Kultur der Wertschätzung zu leben: anstatt zu meckern und das Negative zu sehen, lieber hinschauen, um im Alltag Gutes zu entdecken, sich über Schönes zu freuen und anderen ermutigende Dinge zu sagen?

>> Damit du und andere sich heute freuen können:

- Suche zwei Dinge/Erlebnisse, die du bewunderst.
- Verteile drei ernst gemeinte Komplimente.

Auf das, was liebenswert ist  
oder Lob verdient.

Achtet darauf,  
dass ihr euch richtig verhaltet  
und Anerkennung bekommt.  
Philipper 4,8b

