

VERENA KEIL (HG.)



Andachten für den besten Start in den Tag

Mit Nelli Löwen, Daniel Harter,
Christoph Pahl und vielen anderen

Inhalt

Vorwort	9
WhatsApp Und was postest du?	13
Nutella Schokolade für die Seele	17
GPS Gottes Navi für dein Leben	21
Allroundgenie Gott ist ein Genie – und er hat dich reich beschenkt!	25
FaceTime Zeit für ein Gespräch mit Gott	29
Bad-Hair-Day Vom Umgang mit Problemen	33
Märchenprinz Vertraue dem Fachmann in Sachen „Beziehungen“	36
DSDS Was im Leben wirklich zählt	40
Ebay Sei großzügig!	43
Thx Lerne, dankbar zu sein	46
God's Next Topmodel Du bist wunderbar gemacht	49
Hippopotomonstrosesquippedaliophobie Wie du gegen deine Ängste ankämpfen kannst	52
Blogorrhö Die Macht der Worte	56

Botox	Wahre Schönheit kommt von innen	59
Instagram	Die Bilder in deinem Kopf	62
Bankdrücker	Bei Gott gehörst du immer dazu	66
Dream-Team	Du und Gott – ein Dream-Team?	70
Flatrate	Wo du die Fülle des Lebens findest	73
Bibletones	Die Bibel – Gottes Liebesbrief an dich	77
Big Mac	Du bist, was du isst	80
Knicklichter	Sei ein Licht für andere	85
Chill-out-Zone	In Gottes Nähe entspannen	88
Brennholzverleih	Miteinander reden statt übereinander	91
Echtzeit	Lebe voll im Hier und Jetzt	95
Selfie	Wie siehst du dich?	99
On-Off-Beziehung	Gott wechselt niemals seinen Beziehungsstatus zu dir	102
Egoshooter	Die Einsamkeitsfalle	105
Schnäppchenmarkt	Deine Eintrittskarte in den Himmel ist kein Billigprodukt	109
H. D. G. D. L.	Gottes Zusage an dich	113
Beziehungsdschungel	Ein Partner kann dir niemals alles geben	116
Eigentor	Gott liebt dich trotz deiner Niederlagen	119
Share-Button	Teile deinen Glauben	123
Smogalarm	Vom Umgang mit Zweifeln	128
YouTube	Nutze deine Zeit bestmöglich	132
DIY	Der Heilige Geist – ein kreativer Raumplaner	136

Page Turner	Gott wendet alles zum Besten	140
Macho	Echte Kerle wissen, wo ihre Kraft herkommt . . .	144
Dachschaden	Warum Freundschaft so wertvoll ist	148
Follower	Gottes Stimme folgen	151
Cupcake	Schmecke Gottes Freundlichkeit	155
Alphamännchen	Werde ein Vorbild für andere	159
Fakebook	Nichts als die Wahrheit – oder?	163
LOL	Eine starke Gemeinschaft	167
MyStory	Lass Gott deine Geschichte schreiben	170
Anmerkungen	173

Vorwort

Achtung! Dieses Buch gefährdet die Dummheit! Wenn du dieses Buch gelesen hast, weißt du ...

- wie viel Tonnen Nutella jährlich verkauft werden
- wie Ebay zu seinem Namen kam
- warum Chris so gern die Statusmeldungen auf WhatsApp liest
- was es mit der mysteriösen Krankheit Hippopotomonstrosesquippedaliophobie auf sich hat
- was fünf Männer mit einem Dachschaden zu tun haben
- wie der Michael Ballack der Bibel heißt
- warum du auch ohne Partner/Partnerin glücklich sein kannst
- wie man die Bibel nicht nur lesen, sondern auch hören kann
- wo die beste Chill-out-Zone zu finden ist
- warum „God’s Next Topmodel“ besser ist als „Germany’s Next Topmodel“

... und vieles mehr! Mit Begriffen von A wie Allroundgenie über I wie Instagram bis W wie WhatsApp bekommt dein Hirn Futter für mindestens 44 Tage. Aber nicht nur deine grauen Zellen werden mit diesem Buch an die Nährstoff-Pipeline

angeschlossen – auch deine Seele! Denn um fit zu bleiben, braucht deine Gefühlszentrale die richtige Nahrung. Klar, irgendetwas zu futtern kriegt es auch so – die Frage ist nur, *womit* du es fütterst. Mit minderwertigem „Trashfood“ aus dem Internet, Lästereien aus der Schulhof-Gerüchteküche oder Gedanken wie „Ich krieg ja eh nix auf die Reihe“? Oder mit gesunden, hochwertigen und leckeren Lebensmitteln – von Gott höchstpersönlich zubereitet? Die gibt es natürlich nicht beim Discounter um die Ecke. Sondern in seiner Wohnküche, wo er den Tisch für dich reich und liebevoll gedeckt hat. Die Gerichte, die auf seinem Menüplan stehen, haben ungewöhnliche Bezeichnungen, zum Beispiel: „Du bist geliebt“, „Flatrate zum Himmel“, „Mit mir kannst du über Mauern springen“, „Du bist wertvoll“. Zum Nachtsch gibt es dann vielleicht einen Cupcake mit „Schmecke meine Freundlichkeit“-Topping – oder ein großes Nutellaglas voll „Liebe des Vaters“.

Vielleicht ahnst du es ja schon: Wenn es um echtes Soulfood geht, bist du bei Gott an der richtigen Adresse. Er weiß, was du brauchst, um gut durch den Tag und durchs Leben zu kommen. Seine Gerichte sättigen lang anhaltend und sind außerdem sehr gesund. Sie heben dein Glückslevel. Und sie enthalten viele Vitamine, die dich stark machen gegen all die Dinge, die dich zerstören wollen – wie zum Beispiel Lügen, Neid, Hass oder Minderwertigkeitsgefühle.

Dieses Buch enthält 44 Frühstücksportionen für einen guten Start in den Tag. (Okay, natürlich kannst du sie auch abends zu dir nehmen.) Jede Portion ist zusammengesetzt aus einer knackigen Überschrift, einer Infobox mit Futter fürs Hirn, einem Impuls für die Seele, einem Bibelvers sowie einem Aktionsimpuls – Letzteres ist sozusagen das Trainingsprogramm nach der Mahlzeit.

Also: Am besten, du fängst den Tag mit einem Nutellabrötchen und einer Andacht aus diesem Buch an!

Viel Spaß dabei wünschen dir
Verena Keil (Herausgeberin)
und die Autoren Daniel Harter, Nelli Löwen, Christoph Pahl,
Stefan Kleinknecht und Detlef Kühlein.

PS: Wenn du mit jemandem über den Inhalt des Buches sprechen möchtest oder einfach einen Kommentar loswerden willst, dann erreichst du uns unter: www.facebook.com/GerthMedien.Buch oder schreib an keil@gerth.de.

WhatsApp

Und was postest du?

Whats|App: 2009 gegründeter Instant-Messaging-Dienst. Der Name ist ein Wortspiel: WhatsApp klingt nach „What’s up?“ („Was ist los?“, „Was geht?“) und enthält das Kürzel App („Anwendung“). Frage: Welchen Status hast du?

Wenn mir langweilig ist, dann schaue ich meine Kontakte bei WhatsApp durch. Zum einen entdeckt man auf den Bildern immer wieder spannende Neuigkeiten: „Aha, Peter hat ein Kussfoto mit einer hübschen Unbekannten gepostet. Was da wohl läuft?“ Oder: „Warum hat Tina ein neues Strandfoto drin? War die schon wieder im Urlaub?“ Noch lieber als die Fotos checke ich die Statusmeldungen. Dabei muss ich regelmäßig lachen. „Fitnessstudio“ lese ich da bei Leuten, die Sport hassen. Toll sind auch die Leute, die „verfügbar“ sind, aber nie ans Telefon gehen. Meine weiteren Highlights sind: „Status: Quo“, „Bin am Leben“, „Bart“ oder „von Amor gemobbt“. Und dann gibt es meine Christenfreunde, die Bibelverse, Zitate von Martin Luther oder einfach nur „Jesus“ in ihre Statuszeile geschrieben haben. Und gegen „Jesus“ kann man ja echt nix sagen. Mein aktueller Status lautet: „Wofür braucht man den WhatsApp-Status?“

Und das führt mich zu der Frage, was wohl wäre, wenn ich andauernd meinen Status absolut ehrlich posten würde!? Ich meine nicht einen coolen oder witzigen Spruch, sondern wirklich das, was ich gerade mache und denke. Vielleicht wäre mein erster Status am Tag: „Schlafe und habe einen erotischen Traum.“ Ah nee, das möchte ich jetzt doch lieber nicht posten. Direkt nach dem Aufstehen würde der ehrliche Post so klingen: „Mundgeruch, hasse mein Leben, muss in Kaffee baden.“ Während des Frühstücks würde es dann positiver werden: „Ich liebe Marmeladenbrot“, aber auch: „Habe Angst davor, meine Freunde zu treffen #Mobbingangst“. Auf dem Weg zur Arbeit sehe ich Claudia: „Claudia ist wunderschön, ich will sie gerne küssen.“ Ups, Moment mal, das darf doch keiner lesen. Ich würde an so einem Tag noch oft über Claudia posten. Immerhin geht sie ja nicht aus meinem Kopf. Auch über meinen Glauben würde ich schreiben: „Hab Bibel gelesen.“ Oder: „Gebetet, dass Claudia sich in mich verliebt.“ Oder: „Gleich Jugendgruppe in der Kirche.“ Oh, was da wohl meine Freunde denken würden, die nicht wissen, dass ich Christ bin? Und ich frage mich, ob ich nach so einem ehrlichen „Status-Post-Tag“ abends noch Freunde hätte!? Denn ich hätte ja auch geschrieben, was ich über so manche meiner Freunde denke: „Lästere gerade mit Julia über Peters Pickel.“ Kein schöner Post!

Es ist gut, dass ich meine Gefühle, blöden Gedanken und schlechten Witze nicht dauernd poste, sondern sie in mir drin geschützt sind. Meinen besten Freunden könnte ich zum Glück die meisten meiner Posts präsentieren. Aber nicht alle.

Stell dir mal vor, Gott wäre bei WhatsApp. Er kennt praktisch alle deine Posts – auch die, die nur in deinem Kopf sind. Er bekommt alles mit: deine Freude, deine Ängste, dein Versagen, deine Witze, dein Verliebtsein, deine Traurigkeit ...

Einfach alles! Das Unglaubliche ist: Ihn interessiert das alles wirklich! Er will wissen, was dich bewegt. Und er wird dich niemals „blockieren“. Denn am Ende ist es für Gott nicht wichtig, ob du einen blöden oder tollen Status hast. Denn Gott hat immer den gleichen Status, sogar dann, wenn deine Statuszeile lautet: „Ich hasse Gott.“ Gottes Status verändert sich niemals: „Ich liebe dich ... (setze deinen Namen ein).“ Und dieser Status bestand schon lange, bevor es WhatsApp gab. (Ja, diese Zeit gab es echt mal!) Und er wird auch noch Bestand haben, wenn deine Kinder dich fragen werden: „Papa, ihr hattet doch früher dieses ‚WhatsApp‘. Was war das noch mal?“ Gottes ewige Antwort auf deinen Status ist: „Ich liebe dich.“ Nicht, dass ihm gefällt, wenn du gemeine Dinge postest, aber das ändert nichts an Gottes Liebe zu dir!

Diese unendlich große Liebe macht deutlich: Dein Status, den du nach außen zeigst, ist nicht so wichtig. Wichtig ist, wie es dir wirklich geht. Und ob du Menschen hast, mit denen du deine wahren Gefühle teilen kannst. Und vor allem: ob du einen Gott hast, dem du dein Innerstes zeigen kannst.

Vers des Tages

Wir haben jedenfalls erkannt, dass Gott uns liebt; und wir glauben an seine Liebe. Gott ist Liebe und wer in der Liebe lebt, der lebt in Gott und Gott lebt in ihm. (1. Johannes 4,16; GN)

Aktion des Tages

Wie wäre es, wenn du heute deinen WhatsApp-Status änderst? Zum Beispiel in: „von Gott geliebt“ oder „Gottes Kind“. Traust du dich das? Und hier noch ein Tipp, was ich gerne mit meinen

WhatsApp-Kontakten mache: Ich gehe sie durch und bete für einzelne Leute und segne sie. Das ist noch besser als Statusmeldungen lesen!

Christoph Pahl