BEICHTE

is what YOU

NEED

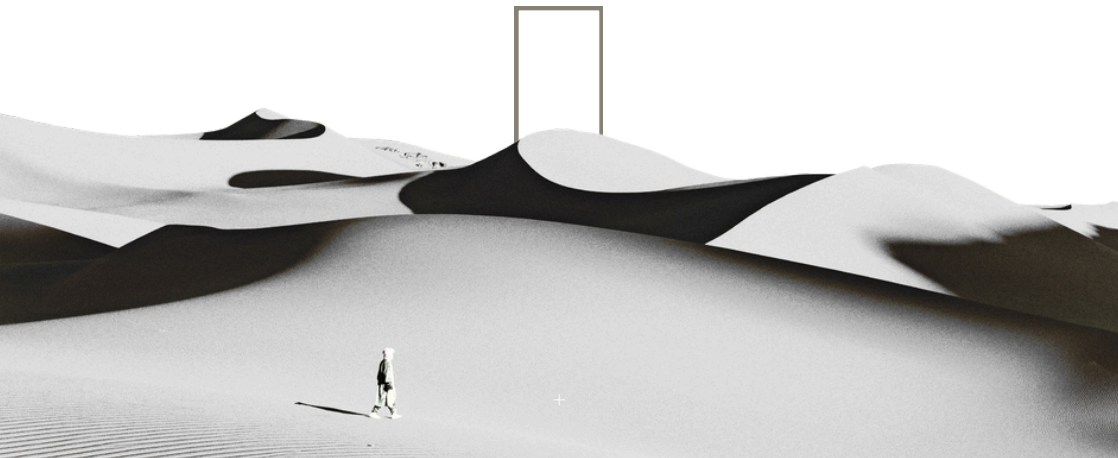


GOOD THINGS COME TO THOSE WHO BELIEVE, BETTER THINGS COME TO THOSE WHO ARE PATIENT, AND THE BEST THINGS COME TO THOSE WHO DON'T GIVE UP



HABE DEINE LUST AM HERRN! SO WIRD ER DIR GEBEN, WAS DEIN HERZ BEGEHRT. BEFIEHL DEM HERRN DEINEN WEG, VERTRAU IHM - ER WIRD ES FÜGEN.
PSALM 37,4-5

SCHÖN, DASS DU DA BIST!



WARUM BEICHTEN?

- **Die Beichte ist ein Sakrament**, das heißt **Gott wirkt** in der Beichte. Er vergibt Dir Deine Sünden und erneuert die Beziehung mit Dir, die er in der Taufe begonnen hat.

- Was ist Sünde?... Unterscheidumg Sünder und Sünde (Gewissen)

- **Kann ich meine Sünden nicht einfach direkt Gott sagen?** Jesus hat den Aposteln die Vollmacht zur Sündenvergebung gegeben. Diese Aufgabe übernehmen heute die Priester. Natürlich kannst Du Deine Sünden auch immer wieder so im Gebet vor Gott bringen. Das ersetzt jedoch nicht die reguläre Beichte mindestens einmal im Jahr.

- **Was ist die Aufgabe des Priesters in der Beichte?** Er ist nicht da, um dich zu verurteilen, sondern handelt in der Barmherzigkeit Gottes. Er steht auf Deiner Seite und hilft Dir. Er ist streng an das Beichtgeheimnis gebunden (absolut vertraulich). Er begleitet Dich durch die Beichte, auch wenn Dir die Worte fehlen.

- **Praktische Tipps**
  - Keiner ist perfekt. Beichte ist ein Neustart auf dem Weg zu Gott.
  - Du kannst gerne Notizen mit in die Beichte nehmen.
  - Du kannst nichts falsches sagen.
  - Gott weiß alles, er wartet auf Dich, dass Du es ihm bringst: Beichte heißt loslassen der Sünde.

WIE BEICHTE ICH RICHTIG?

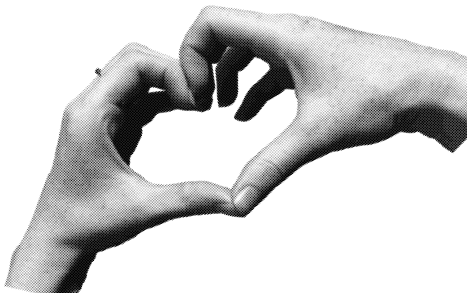
- **Besinnen**: Gewissenserforschung – Schau ehrlich auf Dein Tun und Lassen und erkenne, wo Du Dich von Gott und dem Nächsten entfernt hast.

- **Bereuen**: Aufrichtige Reue über das, was dir misslungen ist und anderen geschadet hat; daraus wächst der ehrliche Wille zur Umkehr und ein konkreter Vorsatz zur Besserung.

- **Bekennen**: Übernehme in der Beichte Verantwortung für Dein ganzes Denken, Reden und Handeln (auch für Unterlassenes); die Sünde auszusprechen wirkt befreiend.

- **Bitte um Befreiung**: Bitte am Ende der Beichte um Gottes Vergebung („Herr Jesus, erbarme dich meiner“); Es folgt der Zuspruch, das Bußwerk und die sakramentale Lossprechung.

- **Bessern**: Der Priester gibt Dir eine kleine “Buße” (ein Gebet) auf als Zeichen des Neubeginns – nimm Dir einen konkreten und kleinen Vorsatz, was Du in Zukunft besser machen willst.



GEBET VOR DER BEICHTE

Guter Gott,

ich komme jetzt zu Dir, so wie ich bin.
Mit meinen Fehlern, meinem Chaos, mit
meiner Angst aber auch mit dem was gut läuft
und wofür ich dankbar bin.

Du weißt, dass wir alle Fehler machen
und dass niemand perfekt ist.
Hilf mir, ehrlich zu Dir zu sein
und vor allem Deine vergebende Liebe
zu erfahren.

Schenk mir Mut,
mit Dir neu zu beginnen.

Lass mich spüren,
dass Deine Liebe größer ist
als alles, was mich belastet
und von Dir trennt.

Amen.



LOS GEHT´S



GEWISSENSERFORSCHUNG

„DENN DU HAST MEIN INNERSTES BEREITET UND HAST MICH GEBILDET IM MUTTERLEIB. ICH DANKE DIR DAFÜR, DASS ICH ERSTAUNLICH UND WUNDERBAR GEMACHT BIN; WUNDERBAR SIND DEINE WERKE, DAS ERKENNT MEINE SEELE WOHL.“
PSALM 139,13–14

- Wie würde ich mich beschreiben? Offen, verschlossen, cool, eifersüchtig, ruhig, überdreht, ehrlich, stolz, schüchtern?
- Akzeptiere ich mich so, wie ich bin oder kämpfe ich innerlich ständig gegen mich selbst?
- Bin ich gut mit mir allein? Oder finde ich immer nur Fehler an mir?
- Sehe ich das Gute in mir, was Gott mir geschenkt hat: meine Fähigkeiten, meine Schönheit, meine Würde?
- Traue ich mich, meine Stärken zu zeigen oder verstecke ich mich hinter falscher Bescheidenheit?
- Wie gehe ich mit dem Gefühl der Inneren Leere um?
- Gibt es Seiten an mir, die ich niemandem zeigen will, vielleicht sogar mir selbst nicht oder Gott nicht ranlasse?

WER BIN ICH UND WIE SEHE ICH MICH?



„UND ICH WILL EUCH EIN NEUES HERZ GEBEN UND EINEN NEUEN GEIST IN EUCH LEGEN. ICH NEHME DAS STEINERNE HERZ AUS EURER BRUST UND GEBE EUCH EIN LEBENDIGES HERZ.“
HESEKIEL 36,26

WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH?



- Was braucht mein Herz, damit es heil werden kann?
- Welche Art von Liebe, Annahme oder Nähe wünsche ich mir tief in mir?
- Glaube ich, dass Gott mich genau so liebt, wie ich bin?
- Bin ich bereit, mir helfen zu lassen, von Gott, von Menschen, oder verschließe ich mich aus Angst oder Stolz?
- Wo habe ich mich schon mal mich selbst verletzt, körperlich oder seelisch? Woher kam dieser Schmerz? Was hätte ich stattdessen gebraucht?
- Weiß ich, wo ich Hilfe bekomme, wenn ich nicht mehr weiterweiß? (z.B. Seelsorger)

EIN EHRLICHER CHECK FÜR DEIN GEWISSEN

→ Sei ehrlich zu dir und zu Gott.
Wir alle machen Fehler, aber durch Gott wird ihre Last leichter!
Er kann wirklich Sünden vergeben.

WIE SEHR KÜMMERT MICH DIE WELT UM MICH HERUM?

- Wo schaue ich nur auf die eigene Not, oder wo nehme ich die Not anderer nicht wahr?
- Verweile ich oft in dem Gedanken: “Solange es mir gut geht, muss ich an nichts anderes denken?”
- Handle ich oft nur für mich?
- Was mache ich Gutes (auch Kleines) für andere?



JESUS SAGT:
“WAS IHR FÜR EINEN MEINER GERINGSTEN BRÜDER GETAN HABT, DAS HABT IHR MIR GETAN.”
MATTHÄUS 25,40



WIE VERHALTE ICH MICH IN GRUPPEN (FAMILIE, SCHULE, FREUNDE)?

- Wann habe ich mich das letzte Mal für Gerechtigkeit engagiert? Halte ich mich lieber raus?
- Habe ich den Mut, Schwächeren zu helfen, auch wenn es schwierig ist?
- Verhalt ich mich so, dass sich andere in meiner Nähe wohlfühlen?
- Spreche ich offen Probleme an oder schiebe ich sie beiseite?
- Wie kritisiere ich andere: fair und lösungsorientiert oder nur hart und unachtsam?
- Beschwere ich mich oft ohne etwas zu verbessern?
- Habe ich andere durch meine Worte/ Posts oder Taten verletzt?
- Habe ich gesunde Ventile für meinen Zorn, wenn ich gereizt bin, oder lasse ich meinen Zorn an anderen aus?

“JESUS SAH, WIE SIE WEINTE.
DA WAR ER TIEF BEWEGT UND ERSCHÜTTERT.”
NACH JOHANNES 11,33



WIE WICHTIG SIND MIR NÄCHSTENLIEBE & MITGEFUHL?

- Bin ich hilfsbereit, auch wenn ich keinen Vorteil daraus ziehe?
- Höre ich anderen wirklich zu, auch mit ungeteilter Aufmerksamkeit?
- Sehe ich die Welt auch mal aus der Sicht anderer?
- Wann habe ich das letzte Mal jemandem geholfen? Oder es ignoriert?
- Bin ich da, wenn jemand meine Hilfe braucht?
- Kann man auf mich zählen?

“DU SOLLST DEINEN VATER UND DEINE MUTTER EHREN, DAMIT DU LANGE LEBST IN DEM LAND, DAS DER HERR, DEIN GOTT, DIR GIBT.“
EXODUS 20,12

WIE IST MEIN VERHÄLTNIS ZU MEINEN ELTERN UND ANDEREN WICHTIGEN PERSONEN?

- Sehe ich, dass meine Eltern das Beste für mich wollen?
- Rede ich ehrlich mit ihnen oder gehe ich ihnen lieber aus dem Weg?
- Denke ich an das, was meine Eltern alles für mich getan haben? Bin ich dankbar dafür oder ist es für mich selbstverständlich?
- Höre ich ihnen wirklich zu?
- Handle ich aus Überzeugung oder nur, um Konflikte zu vermeiden?
- Habe ich versucht, sie gegeneinander auszuspielen?
- Mache ich mich vor anderen über sie lustig oder rede schlecht über sie?
- Respektiere ich ihre Meinung, auch wenn ich anders denke?
- Kann ich mir vor ihnen eingestehen, wenn ich falsch lag?
- Wie gehe ich mit Lehrern oder Chefs um, ehrlich oder nur angepasst?
- Setze ich menschliche Vorbilder über Gottes Gebote?



“SEID EINANDER IN BRÜDERLICHER LIEBE ZUGETAN, ÜBERTREFFT EUCH IN GEGENSEITIGER ACHTUNG!”
RÖMER 12,10



WIE GEHE ICH MIT MEINEN GESCHWISTERN UM?



- Sehe ich nur das, was mich an ihnen stört oder erkenne ich auch, was sie mir bedeuten?
- Bin ich neidisch oder unfair zu ihnen?
- Kann ich ihnen verzeihen?
- Bin ich ein gutes Vorbild?
- Nehme ich mir Zeit für meine Geschwister?
- Wie ist mein Verhältnis zu meinen Verwandten?

„IN DEMUT ACHTE EINER DEN ANDERN HÖHER ALS SICH SELBST.“
PHILIPPER 2,3

WIE VERHALTE ICH MICH GEGENÜBER FREUNDEN, MITSCHÜLERN UND KOLLEGEN?

- Bin ich fair, hilfsbereit und freundlich oder eher abweisend und egoistisch?
- Erkenne ich andere als Mitmenschen oder eher als Konkurrenz?
- Respektiere ich die Meinung anderer?
- Setze ich mich für Schwächere ein oder mache ich mit, wenn jemand fertiggemacht wird?
- Lache ich über andere oder auf ihre Kosten?
- Wie gehe ich mit Menschen um, die anders sind (z. B. mit Behinderung, Migrationshintergrund)?
- Spiele ich meine Freunde gegeneinander aus?
- Helfe ich mit, Außenseiter einzubeziehen?
- Mache ich meine Aufgaben gut oder lass ich andere für mich arbeiten?
- Habe ich den Mut, für die Wahrheit einzutreten?
- Muss ich immer im Mittelpunkt stehen oder kann ich auch mal zurücktreten?
- Bin ich fair beim spielen? Kann ich verlieren?
- Wenn ich im Streit mit jemandem bin: Bin ich kompromissbereit?



„DIE FRUCHT DES GEISTES ABER IST LIEBE, FREUDE, FRIEDE, GEDULD, FREUNDLICHKEIT, GÜTE, TREUE, SANFTMUT, SELBSTBEHERRSCHUNG.“
GALATER 5,22F.

- Verhalte ich mich rücksichtsvoll oder nehme ich keine Rücksicht auf andere?
- Halte ich mich an Verkehrsregeln und achte auf meine Fahrtüchtigkeit?
- Gefährde ich andere durch Angeberei?
- Nehme ich auf Kinder und Ältere besonders Rücksicht?
- Ist mein Fahrrad/Moped/Auto verkehrssicher?
- Habe ich im Bus oder Zug etwas absichtlich kaputt gemacht?
- Bin ich schwarzgefahren?

WIE VERHALTE ICH MICH IM STRASSENVERKEHR?



**„WER IM GERINGSTEN TREU IST,
DER IST AUCH IM GROSSEN TREU;
UND WER IM GERINGSTEN UNGERECHT IST,
DER IST AUCH IM GROSSEN UNGERECHT.“
LUKAS 16,10**



WIE GEHE ICH MIT DEM EIGENTUM ANDERER UM?



- Gehe ich sorgsam mit fremden Sachen um?
- Habe ich schon mal etwas genommen, das nicht mir gehört ,ohne das Einverständnis der Person?
- Habe ich etwas Verlorenes gefunden und behalten, obwohl ich wusste, wem es gehört?
- Habe ich kleine “Tricks” angewendet, um Geld zu sparen/ bekommen z. B. beim Alter lügen oder betteln?
- Habe ich Müll bewusst liegengelassen oder die Umwelt schwer verschmutzt?
- Achte ich auf gemeinschaftliches Eigentum für meinen Nachfolger – z. B. Schuleinrichtung?

"JEDER MENSCH SEI SCHNELL ZUM HÖREN,
LANGSAM ZUM REDEN,
LANGSAM ZUM ZORN."
JAKOBUS 1,19

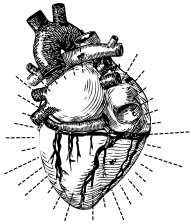
WWW.
DIGITALES VERHALTEN.
SOCIAL MEDIA

404
NOT FOUND

- Behandle ich andere Personen online mit Respekt?
- Habe ich andere runtergemacht oder zugesehen, ohne etwas zu melden?
- Teile ich Inhalte verantwortungsvoll (z. B. keine eigenen Fake News oder peinlichen Fotos)?
- Mache ich meinen Selbstwert anhand von Meinungen anderer abhängig?
- Was schaue ich mir online an, was mir und anderen schadet? (z.B. Abhängigkeiten, Pornographie, Gewalt o.Ä.)

„UND STELLT EUCH NICHT DIESER WELT GLEICH, SONDERN ÄNDERT EUCH DURCH DIE ERNEUERUNG EURES SINNES, DAMIT IHR PRÜFEN KÖNNT, WAS GOTTES WILLE IST – DAS GUTE UND WOHLGEFÄLLIGE UND VOLLKOMMENE.“
RÖMER 12,2

DIE EIGENE VERANTWORTUNG & ECHT SEIN MIT MIR SELBST



- Hat Gottes Wille in meinem Leben die Priorität? Oder übernehme ich unkritisch den Mainstream?
- Habe ich echte Überzeugungen, oder spreche ich einfach nach, was andere sagen?
- Bin ich frei in meinen Entscheidungen oder reagiere ich mehr aus meinen Vorurteilen?
- Verlange ich im Übermaß Bestätigung, um mich gut zu fühlen?
- Fliehe ich in die Rolle des Opfers, um mich Verantwortung zu entziehen?
- Kann ich Lob und Kritik annehmen? Macht Lob mich überheblich? Lässt Kritik mich gleich einbrechen?
- Kann ich unangenehme Situationen ertragen, um etwas Gutes zu bewirken?
- Kann ich ehrlich sagen, was ich gut kann, aber auch zugeben, wo ich Schwächen habe?
- Traue ich mir weniger zu, als meine Fähigkeiten sind? Oder überschätze ich mich oft?

„WISST IHR NICHT, DASS EUER KÖRPER EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES IST, DER IN EUCH WOHNT UND DEN IHR VON GOTT HABT? IHR GEHÖRT NICHT EUCH SELBST.“
1 KORINTHER 6,19

KÖRPER, GESUNDHEIT & ALLTAG



- Kümmere ich mich um meinen Körper, durch genug Schlaf, Bewegung, Hygiene?
- Bin ich mit meinen Ansprüchen übertrieben streng mit mir oder manchmal auch zu locker?
- Füge ich meinem Körper dauerhaften schaden z. B. Rauchen, zu viel Alkohol, Drogen, zu?
- Bin ich bei Essen und Trinken maßvoll oder verliere ich schnell die Kontrolle?
- Glaube ich, dass mein Körper ein Tempel Gottes ist? Verhalte ich mich dementsprechend?
- Folge ich blind jedem Trend oder denke ich selbst darüber nach, was mir guttut?
- Ist mein Körper für mich Geschenk oder etwas, das ich ständig kritisiere/ perfektioniere?

„JEDEM WURDE NACH SEINEN FÄHIGKEITEN ETWAS ANVERTRAUT. ... DENN WER HAT, DEM WIRD GEGEBEN WERDEN UND ER WIRD IM ÜBERFLUSS HABEN...“
MATTHÄUS 25, 28



- Nutze ich meine Talente oder setze ich sie ein, oder lasse ich sie verkümmern?
- Strenge ich mich in Schule/ Ausbildung/ Studium ehrlich an oder schiebe ich alles auf andere?
- Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Plane ich sie sinnvoll oder vertue ich sie oft?
- Bin ich offen für Neues oder dreht sich alles immer nur um ein einziges Thema?
- Wie gehe mit der Zeit für meine Seele um? Habe ich Angst vor Stille und Alleinsein oder kann ich auch mit mir selbst Zeit verbringen?

**“ERSCHAFFE MIR, GOTT, EIN REINES HERZ,
UND ERNEUERE IN MIR EINEN FESTEN GEIST!”
PSALM 51,12**

- Bin ich mir bewusst, was ich an die erste Stelle setze und handle ich danach?
- Belüge ich mich manchmal selbst? Rede ich mir Dinge schön?
- Nehme ich die Konsequenzen in Kauf, nach meinen eigenen Werten zu handeln?
- Kommuniziere ich meine Gefühle/ Bedürfnisse offen gegenüber anderen?
- Bin ich oft mein eigener härtester Kritiker und nehme kein Lob an?
- Mache ich mir konkrete Pläne, wie ich an mir arbeiten kann und setze sie um?



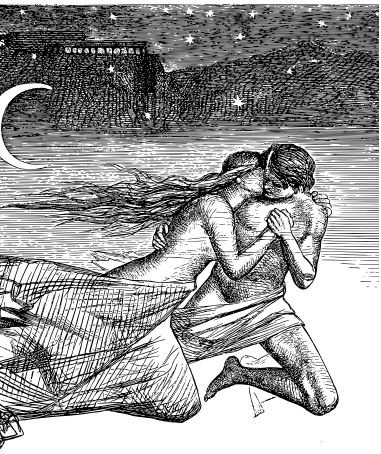


“NIEMAND KANN ZWEI HERREN DIENEN; ER WIRD ENTWEDER DEN EINEN HASSEN UND DEN ANDERN LIEBEN ODER ER WIRD ZU DEM EINEN HALTEN UND DEN ANDERN VERACHTEN. IHR KÖNNT NICHT GOTT DIENEN UND DEM MAMMON.”
MATTHÄUS 6,24

- Was bedeutet Geld für mich: ein Mittel zum Zweck oder der Sinn des Lebens?
- Messe ich den Wert von Menschen an dem, was sie haben oder an dem, wer sie sind?
- Bin ich neidisch auf den Besitz/ Erfolg anderer?
- Gehe ich mit Geld verantwortungsvoll um oder gebe ich es für Überflüssiges aus?
- Bin ich großzügig oder eher geizig?
- Verzichte ich auch mal auf etwas, um etwas Größeres zu bewirken?
- Unterstütze ich Bedürftige nach Möglichkeit mit Geld, meiner Zeit, meiner Aufmerksamkeit?
- Führe ich einen Lebensstil, der fair ist, auch angesichts der Not in der Welt?

„ALLES, WAS IHR TUT, GESCHEHE IN LIEBE.“
1. KORINTHER 16,14

SEXUALITÄT UND LEIBLICHKEIT



- Gehe ich verantwortungsbewusst mit meiner Sexualität um?
- Habe ich jemanden etwas vorgemacht, um eigene Ziele zu erreichen? ("Jemandem den Kopf verdreht")
- Rede ich respektvoll über Sexualität oder mache ich abfällige Sprüche über das andere Geschlecht?
- Suche ich tragende Beziehungen mit anderen oder geht’s mir eher um kurzfristige Bestätigung und Lust?
- Habe ich schon mal Grenzen überschritten, bei mir oder bei anderen?
- Bin ich mit meinem Körper und meiner Sexualität respektvoll umgegangen?
- Wache ich über mein Herz im Gebrauch von Medien/ Netzwerken? Habe ich Inhalte konsumiert, die meine Sicht auf Liebe, Sexualität oder andere Menschen verfälschen?
- Habe ich meine Lust nur auf mich selbst ausgerichtet, zum Beispiel durch Selbstbefriedigung, oder versuche ich, sie mit meinem Partner in Liebe und Hingabe zu leben?
- Lebe ich meine Gefühle/ Anziehung zu Menschen desselben Geschlechts so aus, dass sie nicht dem Willen des Schöpfers entsprechen?
- Nehme ich mich und meinen Beziehungsstatus an oder stehe ich im Konflikt mit mir selbst?
- Gibt es in diesem Bereich Erfahrungen, für die ich mich vor Gott schuldig fühle?

„DER HERR IST NAHE DENEN, DIE ZERBROCHENEN HERZENS SIND, UND HILFT DENEN, DIE ZERSCHLAGENEN GEISTES SIND.“
PSALM 34,19

- Habe ich erlebt wie körperliche oder seelische Grenzen überschritten wurden – von mir oder anderen – mit vorsätzlicher Absicht, oder auf eine Weise, die ich erst später als übergriffig erkannt habe?

- Trage ich Verletzungen meines Frau- oder Mannseins mit mir herum, lasse ich mich davon verunsichern, oder verursachen sie falsche Scham – weil mir mal wehgetan wurde?

- Gibt es Erinnerungen, die ich nicht zulasse, aber die mich nicht loslassen und innerlich belasten?

- Kann ich einsehen, dass ich nicht schuld bin, wenn mir etwas Schlimmes passiert ist – und dass Ich Hilfe im Gespräch suchen darf, ohne das daraus schlimme Konsequenzen folgen?

DU DARFST IMMER “NEIN” SAGEN, UM DICH ZU SCHÜTZEN. UND DU KANNST DARÜBER MIT JEMANDEM REDEN, DEM DU VERTRAUEN SCHENKST. HEILUNG KANN DORT BEGINNEN, WO WIR LERNEN ALLES MIT GOTT GEMEINSAM ZU TRAGEN.

WENN GRENZEN VERLETZT WURDEN



„SUCHET DEN HERRN, SOLANGE ER SICH FINDEN LÄSST; RUFT IHN AN, SOLANGE ER NAHE IST.“
JESAJA 55,6

- Wie stehe ich zu meinem Glauben? Ist er eine Quelle der Kraft für mich oder mache ich nur mit für andere?

- Wie oft spreche ich im Alltag mit Gott oder über den Glauben? Ist das nur ein Thema für den Sonntag oder kommt es im Alltag vor?

- Habe ich nur Fragen oder ernsthafte Zweifel und bin ich bereit dazu, sie zu klären?



- Versuche ich meine Glauben weiterzubilden, z. B. durch Bibel lesen, Podcasts, Gespräche oder Bücher, die den Glauben fördern?

- Kann ich mit anderen Christen offen über meinen Glauben sprechen?

- Bin ich offen für das, was die Kirche zum Glauben in meinem Leben sagt?

„FÜRCHTE DICH NICHT, DENN ICH BIN MIT DIR; SEI NICHT ÄNGSTLICH, DENN ICH BIN DEIN GOTT. ICH STÄRKE DICH, ICH HELFE DIR, ICH HALTE DICH MIT DER RECHTEN MEINER GERECHTIGKEIT.“
JESAJA 41,10

WER IST GOTT FÜR MICH?

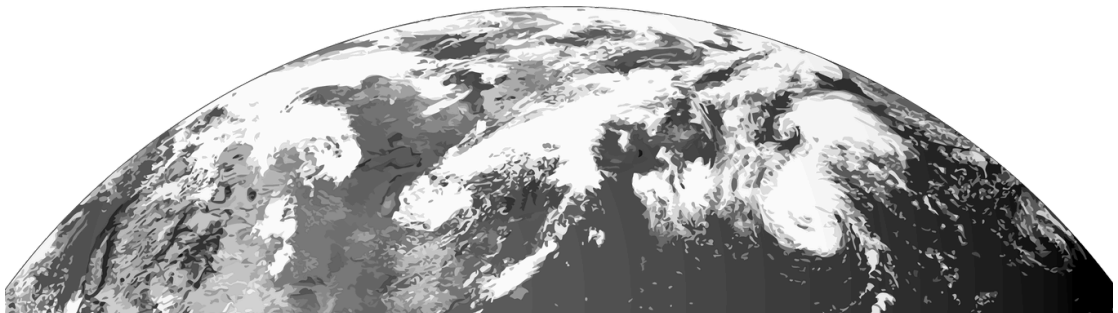
- Suche ich eine echte Beziehung zu Gott?
- Was prägt mein Bild von Gott? Ein strenger Richter, ein liebevoller Vater, ein Begleiter oder etwas ganz anderes?
- Habe ich mein unkritisches Gottesverständnis aus der Kindheit übernommen?
- Glaube ich nur das, was ich logisch verstehe oder kann ich auch zulassen, dass Gott größer ist als mein Denken?
- Macht mir die Gegenwart Gottes Mut oder Druck?
- Glaube ich, dass Gott mich kennt, liebt und in meinem Leben wirken will?
- Meine ich es ernst, wenn ich bete: „Dein Wille geschehe“ und bin ich bereit, mich davon herausfordern zu lassen?



„DENN WIE DER LEIB EINER IST UND DOCH VIELE GLIEDER HAT, ALLE GLIEDER DES LEIBES ABER, OBWOHL VIELE, DOCH EIN LEIB SIND: SO AUCH CHRISTUS.“
1. KORINTHER 12,12

KIRCHE, WAS HAT SIE MIT MIR ZU TUN?

- Stehe ich zur Kirche oder bin ich nur ein Mitläufer?
- Sehe ich in der Kirche die von Christus gegründete Gemeinschaft oder nur eine Institution mit Regeln?
- Kenne ich überhaupt meine Gemeinde und die Leute, die dort ihren Glauben leben?
- Übernehme ich Verantwortung in der Kirche? Wenn nicht: Was hindert mich daran?
- Wie spreche ich über Kirche? Mache ich sie lächerlich oder gehe ich fair mit ihren Stärken und Schwächen um?
- Nehme ich mir zu Herzen, was der Papst oder ein Priester sagt? Ist das für mich nur Meinung oder auch Orientierung im Glauben?



„SEID UNABLÄSSIG IM GEBET UND DANKT IN ALLEN DINGEN; DENN DAS IST DER WILLE GOTTES IN CHRISTUS JESUS FÜR EUCH.“
1. THESSALONICHER 5,17–18

- Wann bete ich? Nur in Notlagen oder auch in guten Momenten?
- Bringe ich Gott alles im Gebet oder nur Bitten oder Dank, Zweifel, Freude, Schuld?
- Schaffe ich mir einen Ort, wo ich mich konzentrieren kann oder bin ich schnell mit den Gedanken woanders?
- Nehme ich mir feste Zeiten zum Beten (alleine, mit Familie, Freunden,..) oder vernachlässige ich mein Gebet?
- Traue ich mich, mit meinem Herzen zu beten oder bleibe ich aus Bequemlichkeit bei alten Formeln, die mir vielleicht wenig sagen?
- Bete ich auch für andere, besonders für die, mit denen ich mich schwer tue?
- Wie reagiere ich, wenn ich sehe, dass andere beten? Werde ich ungehalten, belächele ich das oder finde ich das sogar inspirierend?

GEBET, REDE ICH MIT GOTT?



**„WER MEIN FLEISCH ISST UND MEIN BLUT TRINKT,
DER BLEIBT IN MIR UND ICH IN IHM.“
JOHANNES 6,56**

- Gehe ich mindestens sonntags zur Hl. Messe oder nur, wenn ich mich danach fühle; oder ist das gar kein Thema für mich?
- Warum gehe ich in die Kirche? Aus Überzeugung? Wegen meiner Eltern?
- Wann war ich das letzte Mal bewusst in einer Kirche?
- Wie verhalte ich mich im Gottesdienst? Nur passiv und gelangweilt oder versuche ich, innerlich dabei zu sein?
- Bin ich bereit, mich aktiv einzubringen z. B. beim Beten, Singen, Mitgestalten, Ministrieren?
- Was bedeutet mir die Heilige Kommunion? Bin ich mir bewusst, wen ich darin empfange oder steht etwas zwischen mir und Gott?

GOTTESDIENST UND SAKRAMENTE, PFLICHT ODER CHANCE?



GEBET NACH DER BEICHTE

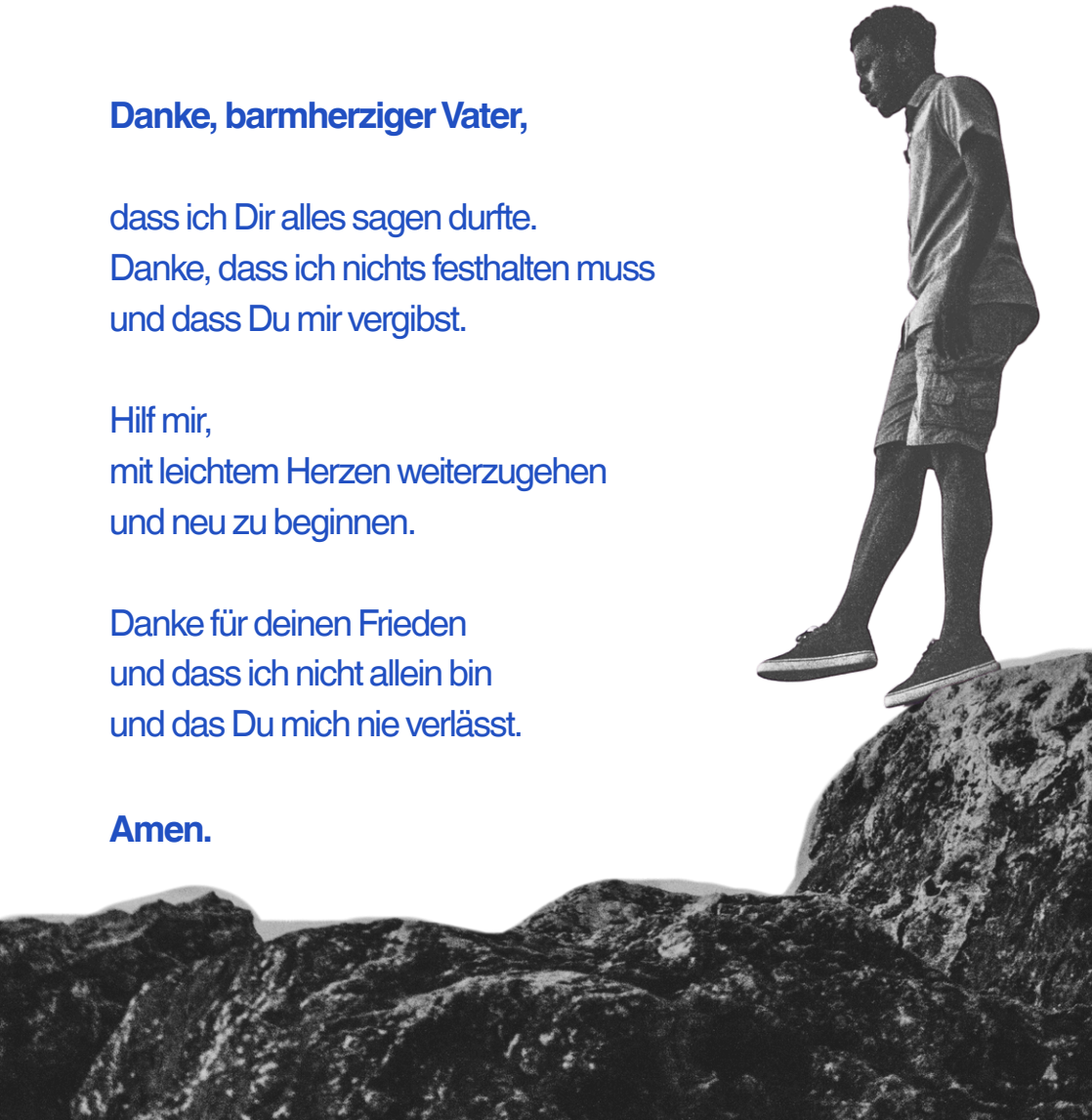
Danke, barmherziger Vater,

dass ich Dir alles sagen durfte.
Danke, dass ich nichts festhalten muss
und dass Du mir vergibst.

Hilf mir,
mit leichtem Herzen weiterzugehen
und neu zu beginnen.

Danke für deinen Frieden
und dass ich nicht allein bin
und das Du mich nie verlässt.

Amen.



**„FÜRCHTE DICH NICHT, DENN ICH BIN BEI DIR;
HAB KEINE ANGST, DENN ICH BIN DEIN GOTT.“
JESAJA 41,10**

- Zuerst: Glüchwunsch! **Danke** für Deinen Mut und Deine Ehrlichkeit

- Zweitens: Gott liebt Dich! **Feiere die vollbrachte Beichte** indem Du Dir etwas Gutes gönnst: einen guten Kaffee, Dein Lieblingsessen oder etwas anderes, denn: “Im Himmel herrscht (...) Freude über einen Sünder, der zu Gott umkehrt.” (Lukas 15)

- Drittens: Fass einen **Vorsatz**, dieser sollte **klein**, **konkret** und **realistisch** sein – dann klappt’s besser. Lieber viele kleine Schritte als große Pläne, die man sowieso nicht einhält.

- **Bleib dran**: Investiere jeden Tag neu in Deine Beziehung zu Gott; sie ist das wertvollste in deinem Leben!



UND JETZT?

KIND, ICH BIN BEI DIR



SPRICHT DEIN GOTT