

## METHODISCHE HINWEISE Struktur einer Gebetszeit/Meditation

Diese Hinweise zur Strukturierung Ihrer Gebetszeit gelten für jeden Tag. Dazu erhalten Sie täglich einen besonderen Impuls (siehe Punkt 4). Wir empfehlen, sich für die tägliche Gebetszeit 20–30 Minuten Zeit zu nehmen.

- 1. Einen bewussten Anfang setzen**  
Ich beginne meine stille Zeit bewusst mit einem Zeichen, einer Geste – was mir jetzt gerade möglich ist.
- 2. Innerlich ankommen und still werden**  
Zum Beispiel indem ich in meinen Körper hineinspüre und bewusst ein paar Mal tief ein- und ausatme.
- 3. Vorbereitungsgebet**  
Eine Auswahl möglicher Gebete finden Sie unter diesem Link: [openlink.kleiner-michel.de](http://openlink.kleiner-michel.de)
- 4. Impuls zur Betrachtung**  
Den Impulstext für den Tag lesen. Gern auch zweimal. Da verweilen, wo ich mich angesprochen fühle.
- 5. Über den Inhalt der Betrachtung mit Jesus ins Gespräch kommen**  
„wie einem Freund, einer Freundin.“
- 6. Die Betrachtungszeit beenden**  
z.B. mit „Vater unser“ oder „Ehre sei dem Vater ...“, einer Geste, einer Verneigung.
- 7. Zurückschauen**  
Wie ist es mir ergangen?  
Was nehme ich mit hinein in meinen weiteren Tag?  
  
Ich kann meine Erfahrungen auch notieren, zum Beispiel in einem Exerzitentagebuch (oder als Text in meinem Smartphone.)