

Bettkantenimpuls

WOCHE 3

Der Tag geht zu Ende und bevor wir schlafen gehen, wollen wir einen Moment innehalten:

In dieser Wochen geht es darum, was uns Kraft und Power gibt – um eure ganz persönlichen KraftRäume, euren Zaubertrank, ...

Vielleicht ist jetzt am Abend der Akku ein bisschen leer und Ihr seid für heute ausgepowert!?

Das wäre gut, denn dann könnt Ihr euch tatsächlich auf's Schlafen freuen und darauf, neue Energie zu tanken für den nächsten Tag!

AUS DER BIBEL

An einer Stelle in der Bibel heißt es:

*„Er gibt dem Müden Kraft, dem
Kraftlosen verleiht er große Stärke (...).
Die aber auf den Herrn hoffen,
empfangen neue Kraft, wie Adlern
wachsen ihnen Flügel.
Sie laufen und werden nicht müde, sie
gehen und werden nicht matt.“*

(Jesaja 40, 29ff)

GEBET

Guter Gott,
manchmal fühlen wir uns wie ein kräftiger Adler,
manchmal wie ein kleiner Spatz.
Manchmal haben wir viel Power,
manchmal sind wir k.o. und lustlos.
Ganz egal, wie es heute war:
Du füllst unseren Akku immer wieder mit
Lebenskraft,
jeden Tag neu.

Danke dafür!

SEGEN

Sprecht euren Lieblingssegen oder unseren Gute-Nacht-Segen:
Zeichnet euch gegenseitig mit dem Daumen ein Kreuz auf die Stirn und sagt dabei:
„Schlaf gut ein und träume schön, bis wir uns morgen wiederseh'n...“