

70 Tage Positionierung & Stabilität

Woche 1

Bewusstwerden & erste Stabilisierung

*Diese Woche lädt dich ein, achtsam auf das zu hören,
was du innerlich wiederholst – und bewusst neu auszurichten.*

Es geht nicht um Perfektion.

*Es geht um ehrliches Wahrnehmen,
kleines Innehalten – und einen ersten Schritt in Richtung Stabilität.*

Tag 1

Worte sichtbar machen

❖ Geh 5–10 Minuten in die Anbetung. Lade den Heiligen Geist ein. ❖

1. Welche Sätze habe ich heute über mich oder meine Situation ausgesprochen?

2. Welche drei davon wiederhole ich regelmäßig?

3. Welche „Geschichte“ erzähle ich immer wieder?

◆ **Dein Umkehrmoment**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich heute innerlich oder äußerlich abgewichen?
 - Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
 - Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)
-
-
-
-
-

◆ **Dein Gebetsmoment**

Nimm dir Zeit.

Formuliere jeden Bereich, in dem du heute Schwäche, Widerstand oder Unfähigkeit erkannt hast, als persönliches Gebet. Bitte Gott konkret um Hilfe dort, wo du aus eigener Kraft nicht weiterkommst.

Danke ihm bewusst für Gnade, Schutz und Führung – und danke ihm im Glauben auch für das, worum du ihn gerade gebeten hast, als würdest du es empfangen.

MINI-SCHRITT

Heute wiederhole ich einen negativen Satz bewusst nicht.

Tag 2

Wiederholung baut Struktur

❖ Geh 5–10 Minuten in die Anbetung. Lade den Heiligen Geist ein. ❖

1. In welchen Situationen tauchen meine negativen Sätze besonders häufig auf?

2. Welches Gefühl geht ihnen meistens voraus?

3. Was bestätige ich innerlich jedes Mal dadurch?

◆ **Dein Umkehrmoment**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich heute innerlich oder äußerlich abgewichen?
 - Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
 - Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)
-
-
-
-
-

◆ **Dein Gebetsmoment**

Nimm dir Zeit.

Formuliere jeden Bereich, in dem du heute Schwäche, Widerstand oder Unfähigkeit erkannt hast, als persönliches Gebet. Bitte Gott konkret um Hilfe dort, wo du aus eigener Kraft nicht weiterkommst.

Danke ihm bewusst für Gnade, Schutz und Führung – und danke ihm im Glauben auch für das, worum du ihn gerade gebeten hast, als würdest du es empfangen.

MINI-SCHRITT

Ich unterbreche heute mindestens eine Wiederholung bewusst.

Tag 3

Gedankenschleifen erkennen

❖ Geh 5–10 Minuten in die Anbetung. Lade den Heiligen Geist ein. ❖

1. Beschreibe eine typische Gedankenschleife (Start → Mitte → Ende).

2. Was ist meistens der Auslöser?

3. Wie lange bleibe ich innerlich darin?

◆ **Dein Umkehrmoment**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich heute innerlich oder äußerlich abgewichen?
 - Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
 - Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)
-
-
-
-
-

◆ **Dein Gebetsmoment**

Nimm dir Zeit.

Formuliere jeden Bereich, in dem du heute Schwäche, Widerstand oder Unfähigkeit erkannt hast, als persönliches Gebet. Bitte Gott konkret um Hilfe dort, wo du aus eigener Kraft nicht weiterkommst.

Danke ihm bewusst für Gnade, Schutz und Führung – und danke ihm im Glauben auch für das, worum du ihn gerade gebeten hast, als würdest du es empfangen.

MINI-SCHRITT

Wenn die Schleife startet, halte ich 10 Sekunden bewusst inne.

Tag 4

Unterscheidung bringt Ruhe

❖ Geh 5–10 Minuten in die Anbetung. Lade den Heiligen Geist ein. ❖

1. Meine häufigste Schleife ist eher – Gewohnheit, Verletzung oder Anklage?

2. Woran erkenne ich das konkret?

3. Was verändert sich innerlich, wenn ich es richtig einordne?

◆ **Dein Umkehrmoment**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich heute innerlich oder äußerlich abgewichen?
 - Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
 - Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)
-
-
-
-
-

◆ **Dein Gebetsmoment**

Nimm dir Zeit.

Formuliere jeden Bereich, in dem du heute Schwäche, Widerstand oder Unfähigkeit erkannt hast, als persönliches Gebet. Bitte Gott konkret um Hilfe dort, wo du aus eigener Kraft nicht weiterkommst.

Danke ihm bewusst für Gnade, Schutz und Führung – und danke ihm im Glauben auch für das, worum du ihn gerade gebeten hast, als würdest du es empfangen.

MINI-SCHRITT

Ich benenne heute eine Schleife klar – ohne Drama.

Tag 5

Ebenenwechsel

❖ Geh 5–10 Minuten in die Anbetung. Lade den Heiligen Geist ein. ❖

1. Wann habe ich heute im Problem verharrt?

2. Wann habe ich bewusst die Ebene gewechselt (Anbetung / Wahrheit / Stille)?

3. Was hat sich innerlich dadurch verändert?

◆ **Dein Umkehrmoment**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich heute innerlich oder äußerlich abgewichen?
 - Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
 - Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)
-
-
-
-
-

◆ **Dein Gebetsmoment**

Nimm dir Zeit.

Formuliere jeden Bereich, in dem du heute Schwäche, Widerstand oder Unfähigkeit erkannt hast, als persönliches Gebet. Bitte Gott konkret um Hilfe dort, wo du aus eigener Kraft nicht weiterkommst.

Danke ihm bewusst für Gnade, Schutz und Führung – und danke ihm im Glauben auch für das, worum du ihn gerade gebeten hast, als würdest du es empfangen.

MINI-SCHRITT

5 Minuten bewusste Anbetung – ohne Analyse.

Tag 6

Positionierung ist Entscheidung

❖ Geh 5–10 Minuten in die Anbetung. Lade den Heiligen Geist ein. ❖

1. Wo habe ich heute reaktiv gehandelt?

2. Wo habe ich bewusst entschieden?

3. Was hat diese Entscheidung innerlich bewirkt?

◆ **Dein Umkehrmoment**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich heute innerlich oder äußerlich abgewichen?
 - Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
 - Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)
-
-
-
-
-

◆ **Dein Gebetsmoment**

Nimm dir Zeit.

Formuliere jeden Bereich, in dem du heute Schwäche, Widerstand oder Unfähigkeit erkannt hast, als persönliches Gebet. Bitte Gott konkret um Hilfe dort, wo du aus eigener Kraft nicht weiterkommst.

Danke ihm bewusst für Gnade, Schutz und Führung – und danke ihm im Glauben auch für das, worum du ihn gerade gebeten hast, als würdest du es empfangen.

MINI-SCHRITT

Ich entscheide heute bewusst einmal gegen mein spontanes Gefühl.

Tag 7

Wahrheit festigen

❖ Geh 5–10 Minuten in die Anbetung. Lade den Heiligen Geist ein. ❖

1. Welcher Vers widerspricht meinem häufigsten negativen Satz?

2. Habe ich ihn laut ausgesprochen? Wie oft?

3. Was hat sich – auch minimal – verändert?

◆ **Dein Umkehrmoment**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich heute innerlich oder äußerlich abgewichen?
 - Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
 - Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)
-
-
-
-
-

◆ **Dein Gebetsmoment**

Nimm dir Zeit.

Formuliere jeden Bereich, in dem du heute Schwäche, Widerstand oder Unfähigkeit erkannt hast, als persönliches Gebet. Bitte Gott konkret um Hilfe dort, wo du aus eigener Kraft nicht weiterkommst.

Danke ihm bewusst für Gnade, Schutz und Führung – und danke ihm im Glauben auch für das, worum du ihn gerade gebeten hast, als würdest du es empfangen.

MINI-SCHRITT

Ich spreche heute eine Wahrheit bewusst laut aus.

Wochen-Check

Rückblick auf die vergangenen 7 Tage

1. Welche Gedankenschleifen oder Sätze sind mir am klarsten bewusst geworden?

2. Wo habe ich begonnen, nicht mehr automatisch zu reagieren?

3. In welchen Momenten habe ich innere Stabilisierung gespürt?

4. Wo war es am schwierigsten?

5. Welche ehrliche kleine Veränderung erkenne ich?

◆ **Dein Umkehrmoment – Wochenblick**

Schreibe klar und ehrlich. Ohne Rechtfertigung. Ohne Selbstverurteilung.

- Wo bin ich diese Woche innerlich oder äußerlich abgewichen?
- Was war mein Anteil (Wort, Haltung, Reaktion, Unterlassen)?
- Wozu richte ich mich jetzt neu aus? (Ein konkreter Schritt)

◆ **Dein Gebetsmoment – Wochenblick**

Blick zurück auf die ganze Woche. Bring alles vor Gott – was gelungen ist und was nicht.

Was führe ich weiter?

Prozess & Führung

Bitte den Heiligen Geist bewusst um Führung, bevor du diese Seite ausfüllst.

1. Welche Punkte hat der Heilige Geist diese Woche besonders hervorgehoben?

2. Woran soll ich weiterarbeiten – nicht aus Druck, sondern aus Führung?

3. Welche Fragen soll ich mir weiter stellen?

4. Welche Gebete soll ich weiterbeten oder vertiefen?

5. Welche neue Gewohnheit will ich bewusst beibehalten oder ausweiten?

Übertrage diese Punkte auf ein separates Blatt, das du regelmäßig liest.