



# **EIN LEBEN VOM HERZEN JESU**

***ANLEITUNG ZUR REFLEXION***

***Vor allem aber behüte dein Herz, denn  
dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.***

**Sprüche 4,23 (NLB)**



**SADDLBACK CHURCH  
BERLIN**

# PASTORALE EINFÜHRUNG

In verschiedenen Momenten unseres Lebens spüren wir alle das Bedürfnis, innezuhalten und nach innen zu schauen. Die Heilige Schrift lädt uns ein, nicht bei Plänen oder Leistung zu beginnen, sondern beim Herzen. In Sprüche 4,23 heißt es: „Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.“ Bevor wir uns darauf konzentrieren, was wir tun oder wohin wir gehen, lädt Gott uns ein, darüber nachzudenken, wer wir dabei werden.

Diese Anleitung zur Reflexion ist nicht als Test oder Leistungsbewertung gedacht. Sie ist eine sanfte Einladung, innezuhalten, zuzuhören und dein Herz ehrlich vor Jesus zu bringen. Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern Wahrnehmung. Nicht Selbstverurteilung, sondern Offenheit. Gott kennt dein Herz bereits – dies ist eine Gelegenheit für dich, es selbst bewusster wahrzunehmen.

Während du dich mit diesen Fragen beschäftigst, wirst du über vier Bewegungen eines von Jesus geprägten Lebens nachdenken: in der Wahrheit verwurzelt sein, von der Gnade bewässert werden, dem Licht Christi folgen und als Samen gesandt sein, um Leben zu anderen zu bringen. Das sind keine Kästchen, die man abhakt, sondern Wege, die man geht; oft langsam und immer mit Gottes Hilfe.

Nimm dir Zeit. Bete beim Lesen. Schreibe ehrlich. Lass dich vom Heiligen Geist führen, ermutigen und liebevoll darauf hinweisen, wo Wachstum nötig ist. Manche Antworten werden schnell kommen, andere brauchen Zeit. Das ist in Ordnung. Wachstum im Herzen braucht immer Zeit.

Vor allem aber erinnere dich daran: Jesus lädt dich nicht ein, dich mehr anzustrengen, sondern näher bei ihm zu sein. Vertraue darauf, dass er während deiner Reflexion am Werk ist: dein Herz formt, deine Liebe erneuert und dich in ein Leben führt, das sein eigenes widerspiegelt.

Ich bete dafür, dass Gott dein Herz weiterhin formt.

**Tony Krönert**  
*Berlin Pastor*



# VERWURZELT IN DER WAHRHEIT

**Erlaube ich Gottes Wort mein Herz zu formen und nicht nur meinen Kopf zu informieren?**

*Senkt eure Wurzeln tief in seinen Boden und schöpft aus ihm, dann werdet ihr im Glauben wachsen und in der Wahrheit, in der ihr unterwiesen wurdet, standfest werden. ... - Kolosser 2,7 (NLB)*

## Reflexionsfragen

Welcher Teil der Heiligen Schrift hat in letzter Zeit meine Einstellungen und Reaktionen geprägt?

Wo kenne ich biblische Wahrheit, tue mich aber schwer, sie mein Herz oder Verhalten verändern zu lassen?

Wann hat mich zuletzt Gottes Wort zurechtgewiesen, bevor ich versucht habe, jemand anderen zu korrigieren?

## Meine konkreten Glaubensschritte

---

---

---

---

# BEWÄSSERT DURCH GNADE

**Lebe ich aus der Gnade – oder aus Druck und Leistungsdenken?**

*Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir.*

2. Korinther 12,9 (HFA)

## **Reflexionsfragen**

Wo in meinem Leben brauche ich es heute neu, Gottes Gnade anzunehmen?

Wen bin ich versucht jemanden zu korrigieren, zu reparieren oder zu beurteilen, obwohl diese Person vielleicht Gnade braucht?

Wie verändert die Erinnerung an Gottes Barmherzigkeit mir gegenüber meinen Umgang mit anderen?

## **Meine konkreten Glaubensschritte**

---

---

---

---



# FOLGE DEM LICHT

**Was prägt meine Sicht, meine Aufmerksamkeit und meine Sehnsüchte?**

*Ich bin das Licht für die Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Dunkelheit umherirren, sondern er hat das Licht, das ihn zum Leben führt.*- Johannes 8,12 (HFA)

## **Reflexionsfragen**

Was hat in letzter Zeit meine Aufmerksamkeit gefangen genommen und meine Gefühle geprägt?

In welchen Bereichen meines Lebens spüre ich, wie Jesus mich liebevoll einlädt, mich ihm neu zuzuwenden?

Welche geistlichen Übungen oder Gewohnheiten helfen mir, mich wieder auf Jesus auszurichten, wenn mein Herz abgelenkt oder verhärtet ist?

## **Meine konkreten Glaubensschritte**

---

---

---

---

# AUSGESANDT ALS SAMENKÖRNER

**Fließt die Liebe Jesu durch mein Leben nach außen weiter?**

*Ich sage euch die Wahrheit: Ein Weizenkorn, das nicht in den Boden kommt und stirbt, bleibt ein einzelnes Korn. In der Erde aber keimt es und bringt viel Frucht, obwohl es selbst dabei stirbt.*

Johannes 12:24 (HFA)

## Reflexionsfragen

Wo lädt Gott mich in dieser Woche ein, ein stiller Segen zu sein?

Wer könnte durch meine Worte, meine Gegenwart oder mein Handeln die Liebe Jesu erfahren?

Wie könnte es konkret aussehen, dort, wo ich lebe, arbeite oder lerne, einen Samen der Hoffnung, der Freundlichkeit oder der Gnade zu säen?

## Meine konkreten Glaubensschritte

---

---

---

---

## GEBET: BEHÜTE MEIN HERZ

Nimm dir einen Moment. Atme tief durch. Werde dir Gegenwart Gottes bewusst. Dieses Gebet ist eine Einladung – nicht, es härter zu versuchen, sondern näher bei Ihm zu sein.

*Jesus, Du kennst mein Herz besser als ich selbst. Nichts in mir ist vor Dir verborgen, und dennoch empfängst Du mich. Danke, dass Du mir mit Wahrheit und Gnade begegnest. Danke, dass Du nicht nur mein Verhalten formst, sondern sanft mein Herz gestaltest. Ich möchte Dir nicht nur mit meinen Worten, meinem Wissen oder meinen guten Absichten folgen. Ich möchte, dass mein Herz immer mehr Deinem ähnelt. Verwurzele mich tief in Deiner Wahrheit – nicht nur, damit ich weiß, was richtig ist, sondern damit ich durch das Wirkliche geformt werde. Bewässere mein Leben täglich mit Deiner Gnade, gerade dort, wo ich müde, ausgelaugt oder entmutigt bin. Lehre mich, Deine Liebe immer wieder neu zu empfangen. Hilf mir, Deinem Licht zu folgen und meine Augen auf Dich gerichtet zu halten, besonders wenn das Leben verwirrend oder schwer erscheint. Sende mich als Samenkörner der Liebe aus, um Leben, Hoffnung und Gnade in das Leben anderer zu bringen. Zeige mir ein oder zwei kleine Schritte, die ich gehen kann – nicht um mich zu beweisen, sondern um mit Dir verbunden zu bleiben. Ich vertraue Dir mein Herz an. Amen.*

## MEINE NÄCHSTEN GLAUBENSSCHRITTE

Nimm Dir ein paar Minuten und schreibe wahrheitsgemäß.  
Kleine Schritte mit Jesus bedeuten mehr als große Absichten.

**Eine Tätigkeit, die ich weitermachen oder beginnen will:**

---

**Eine Gewohnheit, Einstellung oder Strickmuster, welches Gott mich einlädt, aufzugeben:**

---

**Eine Person, einen Ort oder eine Situation, in die Gott mich als Samenkorn der Liebe schickt:**

---

**Saddleback Church Berlin e.V.**  
**Zimmerstraße 23 | 10969 Berlin**  
**[www.saddleback.berlin](http://www.saddleback.berlin)**