

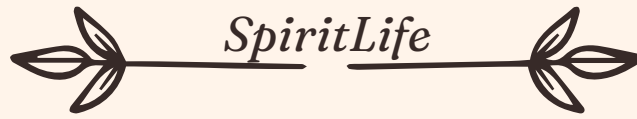


Stephanie Popp

10

Minuten

Morgenroutine

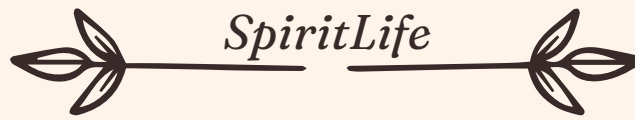


# Gottes Plan

**Gottes Plan für dich und für deinen Alltag ist es, dass du erfolgreich mit Ihm durch das Leben gehst, deine Tage gefüllt sind mit seiner Nähe und du erfüllt bist mit seiner Kraft!**

Das klingt gut, oder? Ich glaube, jeder wünscht sich exakt diese Realität für sein Leben, aber Alltag, Familie und Beruf machen das Ganze sehr herausfordernd. Die Wahrheit ist, dass wir morgens nicht immer eine Stunde Zeit haben, uns mit Gott hinzusetzen. Aber: auch wenn wir morgens nicht viel Zeit haben, können wir einige Dinge tatsächlich tun, damit die Weichen für den Tag richtig gestellt sind! Mache nicht länger den Fehler, mit einem Stoßgebet zum Himmel in deinen Tag hineinzurennen!

*10 Minuten Morgenroutine*



Eines Morgens empfand ich wirklich ein Reden des Heiligen Geistes und spürte das Herz des Vaters für seine Kinder, der sagte:

*Es gibt ein paar Schlüssel, die sich wirklich in einige Minuten hinein komprimieren lassen! Es wird meinen Leuten, meinen Söhnen und Töchtern helfen, mehr von mir im Alltag zu erleben, aber auch vorbereitet zu sein auf das, was durch den Tag geschieht und kommt!*

Bevor ich dir die vier Schlüssel zeige, die Gott mir gegeben hat, möchte ich dich aber trotz allem ermutigen: kämpfe in deinem Leben um ausgedehnte Zeiten mit Gott! Zeiten des Gebets, wo du dein Herz mit IHM 2 teilst und er mit dir! Zeiten von Anbetung ohne weitere Agenda! Zeiten in seinem Wort, um immer tiefer verwurzelt zu werden in IHM!

Wie schon gesagt: Ja, es gibt Leute, die am Morgen Zeit haben, sich eine Stunde mit Jesus hinzuhocken. Das ist wunderbar! Aber für viele andere geht das nicht. In vielen Lebensphasen, zum Beispiel mit kleinen Kindern oder wenn man einfach voll berufstätig ist oder Frühschicht arbeitet, dann sieht es damit nicht mehr so einfach aus. Vielleicht findest auch du dich in diesem Zwiespalt wieder!

*10 Minuten Morgenroutine*

## **Kämpfst du mit schlechtem Gewissen?**

Ich glaube, jeder Christ kämpft hier immer wieder mit einem schlechten Gewissen oder mit dieser Sehnsucht, dass du morgens einfach mehr Zeit mit Gott hättest. Du hast das Gefühl, die Umstände und Begrenztheiten halten dich ab – ja machen ein enges, übernatürliches, erfolgreiches Leben mit Gott unmöglich – aber das ist nicht wahr!

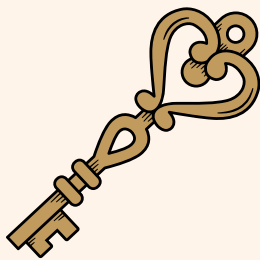
Ich spüre an dieser Stelle einfach so Gottes Herz, ER sagt:

*Ich sehe dich! Ich sehe dein Kämpfen, ich sehe dein Ringen, ich sehe dein Herz, dass du es gerne anders hättest, aber dass du oft auch einfach scheiterst an deinem vollen Leben. Ich sehe dich! Ich helfe dir!*

Nochmal: ich bin wirklich ein Verfechter davon zu sagen, wir brauchen Zeiten mit Gott. Wir brauchen auch längere Zeiten mit Gott! Das ist nur nicht immer möglich - und nicht immer morgens möglich. Aber das Problem ist, wenn ich erst abends meine Zeit mit Gott verbringe, dann habe ich schon den ganzen Tag hinter mir, und der lief unter Umständen nicht wirklich gut und erfolgreich. *10 Minuten Morgenroutine*

## **Der Start in den Tag**

Wir brauchen definitiv morgens einen Start in den Tag, der sicherstellt, dass Gott da ist, dass ich vorbereitet bin, dass ich ausgerichtet bin und einfach alles möglich ist. Ich bin mir sicher: wenn du anfängst, diese Schlüssel in deinen Alltag zu integrieren, und zwar zu Beginn des Tages, wirst du Veränderung erleben! Hier kommen jetzt also die Schlüssel für deine 10-Minuten-Morgenroutine!



### *Schlüssel Nr. 1: Anbetung*

Anbetungsmusik! Du magst keine Zeit haben, um selber Zeit in Anbetung zu verbringen, aber das heißt nicht, dass du ganz darauf verzichten musst! Für diese 10 Minuten, mit denen du in den Tag startest, mach Worshipmusik an! Das hilft, die Atmosphäre zu shiften, die Gegenwart Gottes freizusetzen und es hilft dir, deinen Fokus auf Gott zu richten.

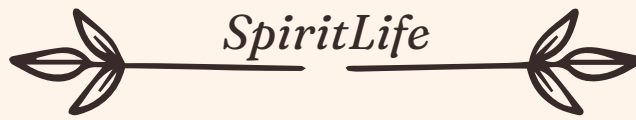


## ***Schlüssel Nr. 2: Abendmahl***

Der zweite Schlüssel ist, Abendmahl zu nehmen! Ich weiß, dass das für viele fremd ist. Religiosität hat uns dahin gebracht, dass wir vielleicht einmal im Monat im Gottesdienst Abendmahl feiern. Aber das ist viel zu wenig! Jesus hat mit seinen Jüngern während des Essens im Privathaushalt das Brot gebrochen; auch von den Christen in der Apostelgeschichte wissen wir, dass sie das genauso gelebt haben.

### **Das Blut Jesu ist übernatürlich!**

Das Abendmahl ist eines der kraftvollsten Dinge mit großer Auswirkung in der unsichtbaren Welt – und das sollten wir uns zu Nutze machen! Nicht als Ritual, sondern als Möglichkeit der gelebten Beziehung zu Gott dem Vater und der Gemeinschaft mit Jesus



Das Blut Jesu ist lebendig; es ist ein Mysterium – aber durch Glauben verbinden wir uns immer wieder mit der Auferstehungskraft von Jesus: ich feiere täglich, dass Jesus mir vergeben hat, Heilung und Befreiung in mein Leben fließt, dass das Blut Jesu mich schützt und bedeckt (der Teufel hasst nichts so sehr wie das Blut Jesu) und dass ich durch das Blut Jesu in einer Bundesbeziehung mit Gott leben darf!

**Der ganze Himmel ist an deiner Seite,  
während du das tust!**

Ich starte mit dem Abendmahl, indem ich zuerst durch eine kurze Zeit der Reinigung gehe. Mein Gebet ist: „Heiliger Geist - gibt es etwas, wo ich um Vergebung bitten muss, wovon ich mich reinigen muss?“ Ich atme bewusst durch und versuche, still zu werden vor Gott. „Gott vergib mir meine Schuld! Vergib mir auch da, wo ich mir keiner Schuld bewusst bin und der Feind mich anklagt!“ Danke und lobe Gott dafür!

Während ich das Abendmahl nehme, liefere ich mich immer ganz bewusst Gott aus! Jesus hat sein Leben für mich gegeben – und ich möchte das Gleiche tun! Ich weiß, das kann erst mal ganz schön herausfordernd sein. Aber ist es nicht die Wahrheit?

Ich sage täglich: „Mein Vater, ich gehöre dir, du bist mein Gott, mach mit mir, was dir gefällt. Ich stell dir mein Leben zur Verfügung!“ Wenn du das tust, gibst du Gott quasi die Erlaubnis, dich während des Tages zu gebrauchen, auch während du unterwegs bist und du setzt damit Seine Pläne an erster Stelle.



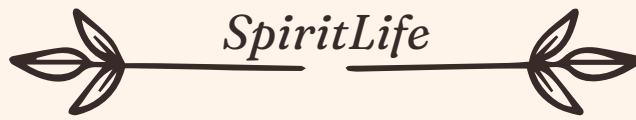
### *Schlüssel Nr. 3: Das Vater unser*

Jetzt wird es sehr praktisch:

Bete nicht nur irgendwas oder irgendwie, sondern bete das Vaterunser! Ich liebe die Übersetzung aus der Passion Translation! Ich habe das Vaterunser hier für dich auf Deutsch übersetzt, da es diese Übersetzung noch nicht in Deutsch gibt.

Lies es dir zuerst einmal ganz durch, danach teile ich einige Gedanken mit dir zum Vaterunser, die mir wichtig sind:





Mein Vater im Himmel – König des Universums!

Lass Deine Gegenwart und Herrlichkeit heute das Zentrum und der Mittelpunkt meines Lebens sein - in meinem Denken und Fühlen, in allem, was ich tue!

Lass Dein Königreich sichtbar werden – in meinem Leben und um mich herum!

Dein Wille soll sich erfüllen, wie er im Himmel erfüllt ist!

Du bist der, der mich mit allem versorgt, was ich heute und auch in der Zukunft brauche!

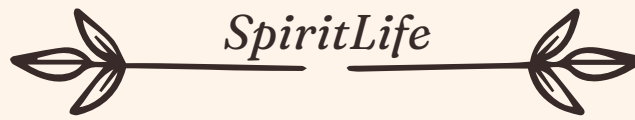
Vergib mir das Falsche, das ich getan habe, so wie ich auch denen verzeihe, die an mir schuldig geworden sind.

Rette mich zu jeder Zeit, wenn ich Not erlebe und befreie mich von dem Bösen!

Denn Du bist mein König, der für immer mit Kraft und Herrlichkeit regiert!

Amen

*10 Minuten Morgenroutine*



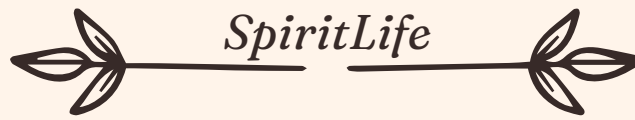
## **Wow! Was für ein Hammer Gebet!**

Wow! Was für ein Hammer Gebet! Es fängt so an: *„Mein Vater im Himmel, König ich des Universums, lass deine Gegenwart und Herrlichkeit heute das Zentrum und der Mittelpunkt meines Lebens sein, in meinem Denken fühlen und in allem, was ich tue.“*

Das ist so kraftvoll! Das gibt mir morgens schon die Ausrichtung zu sagen: Zuallererst dein Reich, deine Gegenwart, deine Herrlichkeit sollen auch heute mein Zentrum sein!

Dann geht es weiter: *„Lass dein Königreich sichtbar werden in meinem Leben und um mich herum.“* Die Bibel sagt: *„Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes“* - sich morgens so zu positionieren ist einfach super powervoll!

Dann geht es weiter: *„Dein Wille soll sich erfüllen, wie er im Himmel erfüllt ist.“* Hier ordne ich mich Gott bewusst unter!



*„Du bist der, der mich mit allem versorgt, was ich heute und auch in der Zukunft brauche.“*

Es ist so gut und wichtig, sich das morgens bewusst zu machen und es auszusprechen!

## **Gott versorgt mich in allen Bereichen aus dem Überfluss Seiner Herrlichkeit heraus**

Weiter geht es dann mit einer Sache, die auch so wichtig ist: *„Vergib mir das Falsche, das ich getan habe, so wie ich auch denen vergebe, die an mir schuldig geworden sind“*.

Den Punkt hast du wahrscheinlich beim Abendmahl schon erledigt. Vergebung auszusprechen gegen über denen, die an mir schuldig geworden sind, das ist etwas, was wir nicht vernachlässigen sollten!

*„Rette mich zu jeder Zeit, wenn ich Not erlebe, und befreie mich von dem Bösen“*. Was für ein Gebet! Dieses Leben ist nicht einfach und uns geschehen auch nicht nur gute Dinge. Ja, ein gewisses Maß an Leid ist irgendwie ein Teil des Lebens. Aber gerade deshalb darfst du an dieser Stelle Gott dein Vertrauen schenken und sagen: „Gott, ganz egal, was kommt, trag du mich und befreie mich immer wieder von allem Übel“ - und Er tut es!

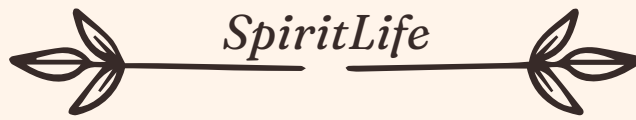
Dann endet das Gebet mit: „Denn du bist mein König, der für immer in Kraft und Herrlichkeit regiert“. AMEN!!! Dieses Gebet ist nicht lang, es ist nicht schwierig, es ist so praktisch, so realitätsnah und so wichtig für deinen Tag! Ich nehme mir jeden Tag die Zeit dafür, es ist ein Teil meines Lebens geworden! In diesem Gebet ist alles drin – es ist das Gebet, das Jesus uns gegeben hat! Was könnte ich Besseres tun, als damit in meinen Tag zu starten



**Schlüssel Nr.4:**  
**Sich vom Heiligen Geist füllen lassen!**

Auch diesen Schritt halte ich für so wichtig! Wenn du die Wahl hast, halb gefüllt oder überfließend zu leben – wofür entscheidest du dich? Natürlich für das Überfließen, habe ich Recht? Nimm dir an dieser Stelle noch einen Moment Zeit zu sagen: „Heiliger Geist, komm und fülle mich!“

**ER liebt es!**



Bevor ich losrenne, ist es gut sicherzustellen, dass mein Tank voll ist. Es ist ein schlichtes Gebet, mit großer Wirkung! Wir brauchen immer wieder die Erfüllung mit dem Heiligen Geist!

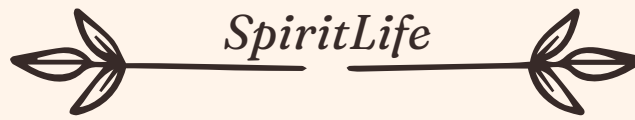
Er stattet uns mit übernatürlicher Kraft aus und allem, was wir brauchen. Unsere Hilfe kommt von ihm – aber wir müssen ihm auch die Gelegenheit dazu geben!

**Das Leben, in das Gott dich hineinruft, ist ein  
Übernatürliches!**

Du brauchst diese Pipeline zum Himmel, denn mit deinem eigenen Sprit bleibst du früher oder später auf der Strecke. Erwarte sein Feuer, seine Salbung, seine Gaben, seine Kraft – so ausgestattet wirst du sein Zeuge sein!

Sage ihm: *„Heiliger Geist, ohne dich kann und will ich heute nichts tun! Bitte komm und fülle mich ganz!“*

Das ist einfach so powervoll, und dies alles kannst du wirklich in zehn Minuten packen.



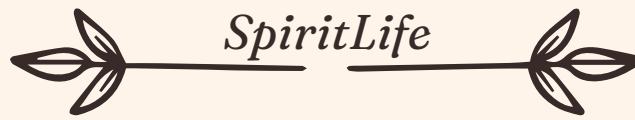
Und ich glaube, selbst wenn du Frühschicht hast oder um sechs Uhr morgens anfängst zu arbeiten: diese zehn Minuten, die kannst du früher aufstehen!

Durchlaufe dann diese Schritte, nicht als ein Ritual, also etwas, was du tust – sondern als Teil deiner lebendigen Beziehung zu Gott!

Wenn du diese Dinge zu deiner Morgenroutine werden lässt, garantiere ich dir, dass du damit nicht nur anders in deinen Tag starten wirst, sondern du wirst auch anders durch deinen Tag kommen!

**ER wird mit dir sein!**

Und wie schon gesagt: bleib dran und finde darüber hinaus Zeiten für Anbetung! Anbetung bringt dich hinein in das Herz Gottes, in Seine Nähe und damit tiefer in eine Liebesbeziehung mit IHM!



## **Lies auch immer wieder in Gottes Wort!**

Wir brauchen Gottes lebendiges Wort, gerade in dieser Zeit, wo es immer schwieriger wird, Wahrheit von Lüge zu unterscheiden!

Nimm dir einige Minuten und praktiziere diese lebendigen Schlüssel! Das wird deinen Alltag verändern und den Himmel in Bewegung setzen.

**Für dich.**

Mein Gebet ist, dass *ER* dir begegnet und sei dir gewiss: Gott ist mit dir! *ER* liebt dich! *ER* sieht dich! *ER* hilft dir!

## **Mega Segen dir!**