

„In 14 Tagen zur inneren Ruhe – Dein spiritueller Weg zur Kar- und Osterzeit“

Eine alltagstaugliche Vorbereitung auf Ostern, die Ruhe, Reflexion und spirituelle Tiefe fördert.

Willkommen auf deinem spirituellen Weg

Die Kar- und Osterzeit ist eine besondere Zeit der Besinnung, des Loslassens und der Erneuerung. Diese 14-tägige Reise lädt dich ein, dich innerlich auf das Osterfest vorzubereiten – mit einfachen Impulsen, kleinen Ritualen und Momenten der Stille.

Nutze diese Tage, um bewusster zu leben, dich mit deinem Glauben zu verbinden und Raum für das Wesentliche zu schaffen. Jeder Tag enthält:

- ✓ **Einen kurzen Impuls** (z. B. Bibelstelle, Zitat oder Gedanke)
- ✓ **Ein kleines Ritual oder eine Übung**
- ✓ **Eine Reflexionsfrage zur Vertiefung**

Lass uns beginnen. Dein Weg zur inneren Ruhe startet jetzt.



Woche 1: Loslassen & Raum schaffen

Tag 1: Dein Weg beginnt hier



Impuls: „Macht eben den Weg des Herrn!“ (Jesaja 40,3)



Übung: Finde einen ruhigen Ort und nimm dir 5 Minuten Zeit, einfach nur zu atmen.



Reflexion: Was brauche ich, um mich wirklich zu öffnen?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 2: Den Lärm reduzieren

📖 **Impuls:** „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.“
(Psalm 46,11)

🕯️ **Übung:** Verbringe 1 Stunde ohne digitale Ablenkung
(kein Handy, keine Musik).

✍️ **Reflexion:** Wann bin ich wirklich präsent?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 3: Altes loslassen

📖 **Impuls:** „Legt ab, was euch beschwert.“ (Hebr 12,1)

🕯️ **Übung:** Schreibe eine Sorge auf einen Zettel und verbrenne ihn an einem sicheren Platz als Zeichen des Loslassens.

✍️ **Reflexion:** Was belastet mich gerade am meisten?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 4: Einfache Rituale entdecken

 **Impuls:** „Bete ohne Unterlass.“ (1Thess 5,17)

 **Übung:** Etabliere ein einfaches Ritual für den Tag (z. B. morgens eine Kerze anzünden).

 **Reflexion:** Was könnte mein persönliches Ruhe-Ritual werden? Notiere deine Gedanken hier:

Tag 5: Die Natur als spiritueller Raum

 **Impuls:** „Die Himmel erzählen die Ehre Gottes.“ (Psalm 19,2)

 **Übung:** Mache einen bewussten Spaziergang ohne Ablenkung.

 **Reflexion:** Was zeigt mir die Natur über Gott?

Notiere deine Gedanken hier:

Tag 6: Innere und äußere Ordnung schaffen

📖 **Impuls:** „Ein neues Herz will ich euch geben.“ (Hes 36,26)

🕯️ **Übung:** Räume heute einen kleinen Bereich bewusst auf.

🔍 **Reflexion:** Wo wünsche ich mir Klarheit?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 7: Vertrauen lernen

📖 **Impuls:** „Werft eure Sorgen auf ihn, denn er sorgt für euch.“
(1Petr 5,7)

🕯 **Übung:** Schreibe deine Sorgen auf, lege sie symbolisch unter einen Stein.

✍ **Reflexion:** Wo halte ich noch fest?
Notiere deine Gedanken hier:



Woche 2:

Tiefer eintauchen & den Ruf spüren

Tag 8: Die Kraft des Schweigens

📖 **Impuls:** „Der Herr war nicht im Sturm ... sondern im sanften Säuseln.“ (1Kön 19,12)

🕯️ **Übung:** Verbringe 10 Minuten bewusst schweigend.

📝 **Reflexion:** Wann fällt mir Stille schwer?

Notiere deine Gedanken hier:

Tag 9: Die Bedeutung der Gemeinschaft

📖 **Impuls:** „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind ...“ (Mt 18,20)

🕯 **Übung:** Schreibe jemandem eine wertschätzende Nachricht.

🔖 **Reflexion:** Wo wünsche ich mir tiefere Verbundenheit?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 10: Die eigene Sehnsucht erkennen

📖 **Impuls:** „Was suchst du?“ (Joh 1,38)

🕯️ **Übung:** Schreibe einen Brief an dich selbst über deine Sehnsüchte.

✍️ **Reflexion:** Welche Sehnsucht treibt mich gerade an?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 11: Hingabe & Vertrauen

 **Impuls:** „Mir geschehe, wie du gesagt hast.“ (Lk 1,38)

 **Übung:** Übe dich heute in Hingabe – akzeptiere bewusst, was kommt.

 **Reflexion:** Wo fällt mir Hingabe schwer?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 12: Die Einladung zur Wandlung

📖 **Impuls:** „Sie erkannten ihn, als er das Brot brach.“ (Lk 24,31)

🕯️ **Übung:** Gestalte eine Mahlzeit heute bewusst als Dankgebet.

✍️ **Reflexion:** Wo spüre ich Wandlung in meinem Leben?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 13: Der Weg nach Langeoog – ein geistlicher Aufbruch?

 **Impuls:** „Steh auf und geh!“ (Lk 17,19)

 **Übung:** Stelle dir vor, am Meer zu stehen –
was würdest du loslassen?

 **Reflexion:** Was hält mich noch zurück?
Notiere deine Gedanken hier:

Tag 14: Die Entscheidung treffen

📖 **Impuls:** „Folge mir nach.“ (Mt 9,9)

🕯️ **Übung:** Triff heute eine bewusste Entscheidung für dein spirituelles Wachstum.

📖 **Reflexion:** Wie kann ich meinen Glauben in den nächsten Wochen vertiefen?
Notiere deine Gedanken hier:

Einladung zu den Kar- und Ostertagen:

 „Wenn dich diese 14 Tage bewegt haben, dann vertiefe sie weiter auf Langeoog. Stell dir vor, was ein paar Tage auf Langeoog bewirken können.“

 [Mehr erfahren & anmelden:](#)