

Grace  
& Hope

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2023 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Soweit nicht anders angegeben, wurden die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).

Elberfelder Bibel 2006, © 2006

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Holzgerlingen (ELB).

Gesamtgestaltung: Christina Grube, Witten

Bildnachweis: [unsplash.com/Brian Mann](https://unsplash.com/BrianMann), Hannah Olinger, Amy Treasure, Nine Kopfer,

Samuel Scrimshaw, Liam Simpson, Jake Melara, Tirza von Dijk, Adrien Delforge, Priscilla du Preez,

Eduardo Dutra, Annie Spratt, Patrick Schneider, Natalya Letunova, Jordan Sanchez, Lina Trochez,

Massimiliano Morosinotto, Max Saeling, Jasmin Ne, Isaac Mehegan, Daiga Ellaby,

Elias Maurer, Luke Ellis Craven, Marcos Paulo Prado, Foad Roshan, Motoki Tonn

Druck und Verarbeitung: FINIDR, s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

Bestell-Nr. 629.903

ISBN 978-3-7893-9903-9

ANNEGRET PRAUSE

100  
TAGE  
*Grace  
& Hope*

ANDACHTS-  
JOURNAL



# INSPIRED. *Encouraged.*

Wie schön, dass du dieses Buch in den Händen hältst, deinen Begleiter, der dich 100 Tage lang inspirieren will und dich zu Begegnungen mit Gott und seinem Wort ermutigen möchte. 100 Tage lang begeben wir uns auf die Suche nach Gnade und Hoffnung mitten im Alltag. Das kleine Unscheinbare hat hier genauso seinen Platz wie die großen Träume und Pläne.

Und keine Sorge: Die 100 Tage kannst du aufteilen, wie du möchtest. Du kannst dir täglich eine Andacht vornehmen, du kannst Pausen einlegen und du musst dich auch nicht an die vorgegebene Reihenfolge halten. Vielleicht sprechen dich ein Bild oder eine Überschrift spontan an, dann beschäftige dich einfach mit dieser Andacht – selbst wenn sie noch gar nicht an der Reihe wäre.

Vielleicht fragst du dich aber auch, was ein „Andachts-Journal“ ist und wie es funktioniert. Hier einige Tipps dazu:

Du findest im Buch mehr als 70 Andachtstexte mit ergänzendem Bibelvers. Sie sind eine Einladung, dich mit einem bestimmten Thema auseinanderzusetzen. Vielleicht bringen sie etwas in dir zum Klingen, vielleicht hast du das ähnlich erlebt oder ganz anders. Deine Gedanken kannst du auf der „Journal-Seite“ notieren. Dort findest du auch immer eine Frage zum Weiterdenken – die kannst du als Ausgangspunkt für deine Gedanken nutzen, du kannst sie aber auch einfach ignorieren.

Schreibe auf, was dir wichtig geworden ist, formuliere ein Gebet,  
halte Eindrücke fest oder Fragen, die dir beim Lesen gekommen sind.  
Nutze die „Journal-Seite“ so, wie du möchtest.

Neben den Andachtstexten findest du auch immer wieder ganzseitige  
„Grace & Hope“-Bilder mit einem passenden Bibelvers im Buch. Lass  
diese Bilder einfach etwas auf dich wirken, schlage den Bibeltext nach  
und höre darauf, welche Gedanken dir dazu kommen. Auch hier findest  
du eine Frage, die du aufgreifen kannst, um dann eigene Gedanken oder  
Erfahrungen festzuhalten.

Das Andacht-Journal lebt davon, dass du es selbst weiterschreibst und  
das ergänzt, was dich gerade beschäftigt.

Ich wünsche dir, dass du neue Schätze in Gottes Wort entdeckst und dass  
Gnade und Hoffnung deinen Alltag immer wieder aufleuchten lassen!

*Annegret Prause*



# BE STILL AND KNOW THAT I AM *God*

Wie gut bist du darin, Pausen zu machen und zur Ruhe zu kommen? Mir fällt das manchmal richtig schwer. Es gibt schließlich immer etwas zu tun und immer ein Projekt. Das sagt mir nicht nur die Werbung einer Baumarktkette.

Es könnte allerdings sein – und mittlerweile bin ich mir da ziemlich sicher –, dass die wirklich wichtigen Dinge im Leben gar nicht passieren, während man etwas tut, sondern während man einfach nur ist. Aber nur sein klingt einfacher, als es tatsächlich ist.

Tun lässt sich leicht erklären. Du machst erst das, dann tust du jenes. So löst du eine Aufgabe, so baust du einen Schrank zusammen, so brätst du ein Spiegelei. Praktisch, handfest, konkret.

Aber wie geht Sein? Wie ist man denn einfach nur da?

Ich denke, es hat viel damit zu tun, Raum zu schaffen – im Terminplan, in den Aufgaben, in den Ambitionen. Platz, der nicht gefüllt ist. In dieser Lücke hat man plötzlich Zeit, um etwas wirklich wahrzunehmen. Den anderen zum Beispiel, sich selbst und Gott. Wenn man sich plötzlich gegenseitig wahrnimmt, entsteht Verbindung, wir schaffen Beziehungen. Und ich glaube, dass dieser Raum, den wir schaffen, das Wahrnehmen und Verbindungenknüpfen, ins Gebet führt.

Pausen, Freiraum und Ruhezeiten sind vielleicht genauso wichtig wie die Zeiten, in denen wir etwas tun. Tomas Sjödin bringt das sehr schön auf den Punkt: „Das, was passiert, wenn wir nichts tun, passiert nicht, wenn wir aufs Nichtstun verzichten.“

Gott hatte so eine Ahnung, dass wir uns mit der Ruhe schwertun, deshalb hat er den Ruhetag gleich mit in die Schöpfung eingebaut. Jede Woche hat eine Pausetaste – und du darfst sie auch zwischendurch immer wieder drücken.

Wir dürfen Raum schaffen in unserem Alltag und wir sind dazu eingeladen, wirklich wahrzunehmen: den anderen, uns selbst und Gott.



WIE GUT BIST DU DARIN, EINFACH NUR ZU SEIN?  
UND WO KÖNNTEST DU HEUTE RAUM DAFÜR SCHAFFEN?



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.  
Psalm 62,6 (LUT)

# YOUR Story

**W**ann hast du das letzte Mal jemanden getroffen, von dem du fasziniert oder begeistert warst, bei dem du gedacht hast: „Wow, wie toll, das will ich auch!“?

Ich bin mir sehr sicher, dass bei dieser Begegnung nicht die perfekten Argumente ausgetauscht wurden, dass es nicht um blanke Theorie und abstrakte Gedanken ging. Was uns fasziniert und begeistert, woran wir anknüpfen können, das ist erlebtes Leben, das sind Geschichten. Das ist deine Geschichte.

„Kommt alle und hört zu, [...] ich will euch erzählen, was er für mich getan hat“ (Psalm 66,16). Vor Kurzem ist mir dieser Bibelvers begegnet und ich dachte mir: „Wie cool ist das bitte, wenn jemand so begeistert von dem ist, was er mit Gott erlebt hat, dass er gar nicht anders kann, als anderen davon zu erzählen.“ „Zeugnis geben“, heißt das frommdeutsch. Die eigene Geschichte, die eigenen Erfahrungen teilen. Das bewegt und berührt und daran können andere anknüpfen.

Wenn ich die Erfahrungen und Erlebnisse anderer höre, dann finde ich mich selbst ein Stück in ihren Geschichten wieder. Und ich finde in ihren Erlebnissen auch Punkte, an die ich anknüpfen kann.

Deine Geschichte mit Gott, die Höhen und Tiefen, das Wachsen, Ankommen und neu Loslaufen, all das ist ein Schatz. Es ist dein Erfahrungsschatz, deine Zeit mit Gott, in der ihr gemeinsam Geschichte schreibt. Aber es kann auch zu einem Schatz für andere werden. Deine Geschichte kann andere inspirieren, es selbst einmal mit Gott zu wagen, Schritte mit ihm zu gehen und in ihr eigenes Abenteuer zu starten.





WIE SIEHT DEINE GESCHICHTE AUS?  
ÜBER WELCHE ERLEBNISSE WÜRDDEST DU AUSTRUFEN:  
„KOMMT ALLE UND HÖRT ZU ...“? VIELLEICHT KÖNNTEST  
DU DEINE GESCHICHTE MIT JEMANDEM TEILEN?



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

Kommt alle und hört zu, die ihr Gott fürchtet, ich will euch erzählen,  
was er für mich getan hat. Gott hat mich erhört! Er hat mein Gebet vernommen!

Psalm 66,16.19

# PRAY FIRST. THEN MAKE *plans.*

Ich mache gern Pläne. Ich liebe es, mich am Anfang des Jahres hinzusetzen und zu überlegen, wohin ich möchte, wo ich in einem Jahr stehen will, was ich von meiner To-do-Liste streichen möchte und welche spannenden Projekte ich dieses Jahr endlich mal angehen könnte.

Und auch wenn sich Herausforderungen auftun, Aufgaben türmen und Ideen in einer langen Reihe warten, mache ich gern erst mal einen Plan. Das motiviert mich, meistens begeistert es mich, und auch wenn es Aufgaben sind, die mich nicht so begeistern, hilft mir ein guter Plan, alles in Stücke aufzuteilen, die sich bewältigen lassen.

Aber: Oft genug laufe ich trotz Plänen in Sackgassen. Ich will zu viel und lande im Hamsterrad. Dinge funktionieren nicht so, wie ich mir das vorgestellt habe. Oder das Leben hält sich einfach nicht an meine Pläne.

Manchmal entsprechen meine Pläne auch nicht unbedingt dem, was eigentlich dran wäre. Ich bin zu sehr auf eine Idee fokussiert und übersehe das, was eigentlich Priorität bekommen sollte. Manchmal halten mich meine Pläne sogar vom wirklich Wesentlichen ab.

Ich habe es schon oft erlebt, dass ich ans Ende meines Lateins kam und es mir erst dann einfiel, dass ich nicht als Einzelkämpfer unterwegs bin. Dass ich bei alledem auch mit Gott reden könnte, dass ich seine Sicht der Dinge, seine Meinung, erfragen könnte.

Und wenn ich ihn mit in meine Aufgaben, Pläne und Probleme hineingenommen habe, dann habe ich genauso oft erlebt, dass mein Blick klarer wurde. Dass sich neue Türen geöffnet haben und sich Probleme auf bemerkenswerte Weise lösten. Und jedes Mal wieder habe ich mich gefragt, warum ich das nicht von Anfang an so mache und meine Pläne von vornherein mit Gott bespreche ...

Deswegen schreibe ich mir das als Erinnerung groß über jeden Planer: Pray First. Then make Plans.