

# STÄRKE DICH MIT PSALMEN FÜR DAS NEUE JAHR

Psalmen sind einfache Rufe zu Gott, die schon sehr alt sind. Sie schenken Kraft und Zuversicht für den anspruchsvollen Alltag als Familienmensch.



# EINEN LIEBLINGSVERS FINDEN

In der Bibel gibt es ein ganzes Buch voller Psalmen.

Schon Generationen von Menschen sprechen diese Verse. Vielleicht findest du einen Vers, der dich durch das neue Jahr begleitet. Übertrage die Worte in deinen Dialekt.

Diese Lieblingsworte werden zum Ritual, wenn du sie mit Orten und Zeiten verbindest. Spreche sie zum Beispiel bevor du einschläfst. Schreibe sie auf und platziere sie dort, wo du oft hinschaust.

Durch die Wiederholung kannst du entspannen und Kraft tanken für den nächsten Schritt.

## **Einen mundvoll Psalmen für jeden Tag**

Auf den nächsten Seiten findest du eine kleine Sammlung mit stärkenden Psalmversen:





Ich atme ein. Ich atme aus. Alles  
was atmet, lobe Gott.

Nach Psalm 150,6





Gott, ich denke an dich. Lass mein  
Leben gelingen.

Nach Psalm 1, 2-3





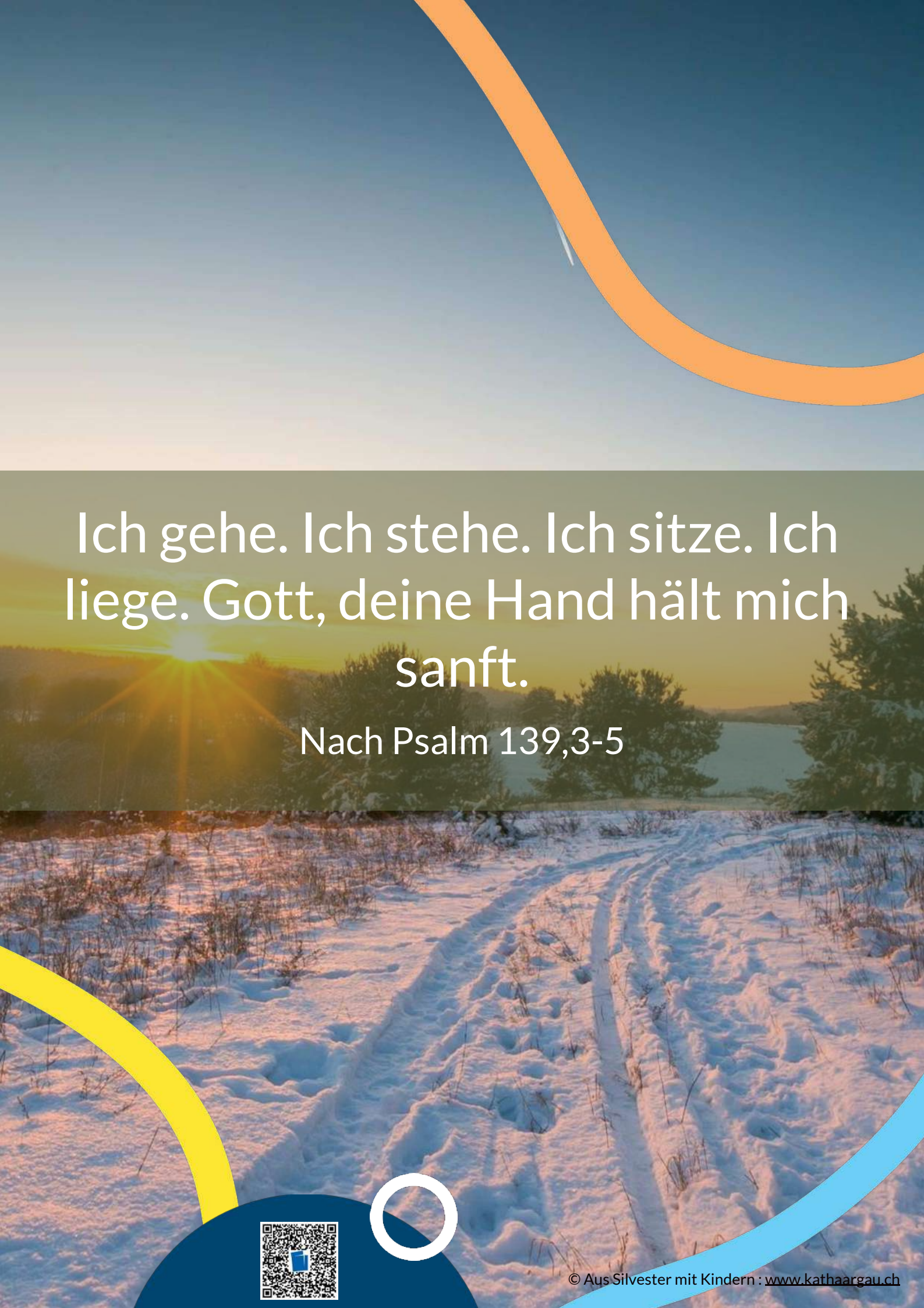


Ich stehe auf festem Grund und  
finde meine Mitte. Gott, bei dir  
werde ich ruhig.

Nach Psalm 62,1-2








Ich gehe. Ich stehe. Ich sitze. Ich  
liege. Gott, deine Hand hält mich  
sanft.

Nach Psalm 139,3-5







Wo bin ich sicher?  
Wer fängt mich auf?  
Vertraue auf Gott. Sei stark und  
fasse Mut.

Nach Psalm 27,14

