

FASTEN

Fasten bedeutet Verzicht. Und Verzicht bedeutet Hingabe und Vertrauen auf Gottes Versorgung. Es bedeutet aber auch, Dinge, die in unserem Alltag viel Zeit einnehmen, loszulassen und diese Zeit Jesus zu widmen.

Für die 21 Tage ermutigen wir Dich, nach dem Daniel-Plan zu fasten. Es handelt sich dabei um ein Teilfasten, bei dem wir ausschließlich pflanzliche Lebensmittel zu uns nehmen und stark verarbeitete Lebensmittel vermeiden.

Natürlich kannst Du auch eine andere Art des Fastens für Dich wählen, z.B. den Verzicht auf Süßigkeiten, Social Media, TV Serien, Fleisch oder Alkohol. Vielleicht möchtest Du auch einmal in der Woche vollfasten und komplett auf Nahrung verzichten.



Daniel 10,3 – 6

„Ich verzichtete auf alle erlesenen Speisen und auf Fleisch, trank keinen Wein und verwendete keine wohlriechenden Salböle. Am 24. Tag des 1. Monats stand ich am Ufer des Tigris. Als ich aufblickte, sah ich einen Mann, der ein weißes Leinengewand mit einem Gürtel aus feinstem Gold trug. Sein Leib funkelt wie ein Edelstein[...].“

DANIEL-PLAN

Das hier kannst Du essen:

- Alle Sorten Obst und Gemüse: frisch, gefroren, getrocknet, entsaftet, inkl. Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte: Vollkornbrot, -reis, -pasta, Quinoa, Hirse, etc.
- Nüsse, Sprossen, Samen, Nussmus
- Öle: Oliven-, Sesam-, Erdnuss-, Traubenkernöl, etc.
- Tofu & Sojaprodukte
- Salz, Kräuter, Gewürze
- Wasser & 100%ige Säfte

Hierauf kann verzichtet werden:

- Fleisch & Fisch
- Milchprodukte & Eier
- Süßungsmittel: Zucker, Honig, Agaven- & anderer Sirup, etc.
- Weibmehlprodukte, gesäuerte Brote, etc.
- Frittiertes
- Stark verarbeitete Lebensmittel & Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker
- Feste Fette, z.B. Butter
- Zuckerhaltige Getränke, Energy Drinks, Alkohol, Kaffee

Bitte beachte:

Bitte beachte: Unserer Auflistung ist ein Vorschlag und nicht abschließend. Bitte sei weise und höre beim Fasten immer auf Deinen Körper und ärztlichen Rat. Du kannst uns auch gerne ansprechen, wenn Du Fragen hast.

GEBET ALS LEBENSSTIL

Wie kannst du diese 21 Tage des Gebets für Deine persönliche Beziehung zu Gott am besten nutzen?

Wenn wir verstehen wollen, wie ein Lebensstil des Gebets aussieht, sollten wir uns das Beispiel von Jesus anschauen, während er auf der Erde lebte:



Markus 1,35

Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand Jesus auf, verließ das Haus und ging an einen einsamen Ort, um dort zu beten.

1. Eine bestimmte Zeit

Jesus stand früh am Morgen auf, um Zeit mit seinem himmlischen Vater zu verbringen. Mache in diesen 21 Tagen Verabredungen mit Gott. Sei es als erstes am Morgen, in Deiner Mittagspause, oder am Abend.

2. Ein bestimmter Ort

Jesus hatte einen bestimmten Ort, wo er hinging um zu beten. Wenn wir einen bestimmten Ort zum Beten haben, nimmt das Ablenkungen weg und befreit uns dazu laut zu beten.

3. Ein bestimmter Plan

Als Jesus seine Jünger lehrte zu beten, gab er ihnen einen Gebetsleitfaden, den wir das „Vater unser“ nennen. Daher sollten auch wir einen bestimmten Plan für unsere Gebetszeit haben.

Hilfreiche Ressourcen

Pray First App

Mit der Pray First App kannst Du auf geführte Gebete zugreifen, eine persönliche Gebetsliste erstellen und Lobpreis anhören.

App Store



Play Store



Wie geht eigentlich Fasten?
Vortrag aus dem Gebetshaus Augsburg



Pray First 21 Tage Gebet und Fasten

08. – 28. Januar
2024

kirche für
düsseldorf

Da wir von so vielen Zeugen umgeben sind, die ein Leben durch den Glauben geführt haben, wollen wir jede Last ablegen, die uns behindert, besonders die Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Wir wollen den Wettlauf bis zum Ende durchhalten, für den wir bestimmt sind. Dies tun wir, indem wir unsere Augen auf Jesus gerichtet halten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt.

Hebräer 12,1+2
Neues Leben Bibel

THEMEN & CHALLENGES

Challenge → 1. Woche:

Tausche Dich mit einer Person aus und betet in den drei Wochen füreinander für eine neue, tiefe Beziehung zu Jesus.

08. – 14.01. // Unser persönlicher Glaube und Ausrichtung

Mo Glaube für Errettung (Eph. 2,8–9)
Di Glaube gegründet auf Jesus (Kol. 1,23; 2,6+7)
Mi Glaube gegründet auf der Bibel (Tit. 1,3; 2,1)
Do Glaube, der handelt (Jak. 2,21–22)
Fr Glaube, der hartnäckig ist (Lk. 18,1–6)
Sa Glaube für 2024 (Hebr. 11,1)
So Gottesdienst (Mat. 18,19–20)

Challenge → 2. Woche:

Bete für eine Person aus Deinem Umfeld und sprich mit ihr über Jesus.

15. – 21.01. // Praktischer Glaube in unserem Alltag

Mo Glaube für mein Leben (2. Tim. 1,5; Lk. 22,32)
Di Glaube für meine Beziehungen (Josua 24,15)
Mi Glaube für meine Berufung (1. Thess. 5,24)
Do Glaube für meine Heilung (1. Petr. 2,24)
Fr Glaube für meine Zukunft (1. Petr. 1,3–9)
Sa Glaube für das Unmögliche (Mk. 11,22–24)
So Gottesdienst (Ps. 40,9–10)

Challenge → 3. Woche:

Lebe Nächstenliebe: Frage Deinen Nachbarn/eine Person in der Nähe, wie Du ihm oder ihr helfen kannst.

22. – 28.01. // Zuversichtlicher Glaube für unsere Welt

Mo Glaube für Erweckung (2. Chr. 7,14)
Di Glaube für Evangelisation (Mt. 24,14; 2. Petr. 3,9)
Mi Glaube für die Kirche (Mt. 16,18)
Do Glaube für meine Generation (Ps. 127,3)
Fr Glaube für Wunder (Mt. 8,5–10)
Sa Glaube für meine Familie (Neh. 4,14)
So Gottesdienst (Ps. 84,4)

Termine

Weil Gebet in Gemeinschaft noch kraftvoller ist, laden wir Dich ein, gemeinsam mit uns zu beten:

TELEGRAM-VIDEOANDACHTEN:

täglich 6 Uhr ab 08. Januar

In unseren täglichen Andachten, die wir auf unseren Telegram-Kanal und unseren Podcast-Kanälen hochladen, gehen wir näher auf das Tagesthema ein und geben Dir Impulse zum Beten.

Abonniere unseren Telegram-Kanal unter:



Abonniere unseren Podcast unter:



GEBETSTREFFEN

ONLINE FRÜHGEBET

Jede Woche von Montag bis Freitag // 6:30 – 7:00 Uhr
Via Zoom: zoom.kfdus.de

LOBPREIS- UND GEBETSABEND

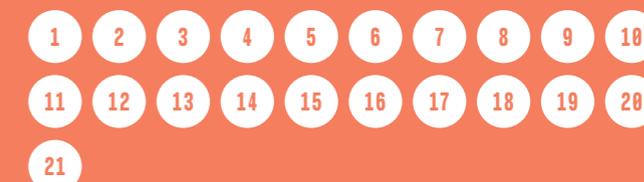
Jeden Mittwoch (10., 17. und 24.01.) // 19:30 – 21:00 Uhr

Campus Süd
Duderstädter Straße 17
40595 Düsseldorf

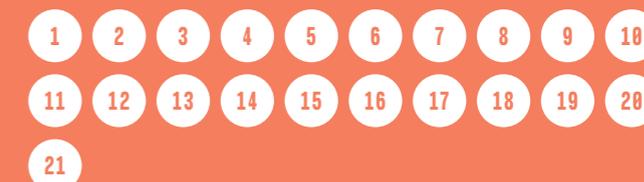
Habit Tracker

Dieser Habit Tracker soll Dich motivieren und Dir helfen am Ball zu bleiben. Trage Dein Gewohnheitsziel ein und mache ein Kreuzchen für jeden Tag.

Beten



Bibellesen



Fasten

