SONNTAGSBLATT FÜR STEIERMARK | 11. JÄNNER 2026

MIT GOTT & GELASSEN DURCH DAS JAHR 2026

JÄNNER
Still werden

Nimm Dir morgens oder zwischendurch fünf Minuten, setz Dich hin und lass Deinen Gedanken freien Lauf. Atme bewusst ein und aus und gönn Dir einen Moment Pause vom Alltag.

„Seid still und erkennt: Ich bin Gott."
Psalm 46,11

FEBRUAR
Im Körper sein

Mach morgens oder zwischendurch eine kleine Dehnübung. Strecke die Arme nach oben, neige den Oberkörper sanft zur Seite. Atme dabei tief ein und aus und nimm bewusst wahr, wie Dein Körper sich bewegt.

„Du hast mich wunderbar gemacht."
Psalm 139,14

MÄRZ
Weniger

Verzichte bewusst auf eine Sache, die Du sonst tust – z. B. Social Media, Süßigkeiten oder Fernsehen. Beobachte, was dadurch mehr Raum oder auch Ruhe bekommt.

„Alles hat seine Zeit."
Kohelet 3,1

APRIL
Neubeginn

Pflanze etwas ein, repariere etwas Kaputtes oder starte ein kleines neues Projekt. Nimm bewusst wahr, dass jeder kleine Schritt ein Neubeginn sein kann, und freue Dich über die Möglichkeit, etwas zu verändern.

„Siehe, ich mache alles neu."
Offenbarung 21,5

MAI
Staunen

Geh ohne Ziel nach draußen – in den Garten, in den Park oder einfach ums Haus. Nimm bewusst fünf Dinge wahr, die Dich freuen: ein Geräusch, eine Farbe, einen Duft, ein kleines Detail. Staune über die Schönheit um Dich herum.

„Und Gott sah, dass es gut war."
Genesis 1,31

JUNI
Segnen

Überlege Dir eine Person – einen Menschen, den Du magst oder auch einen, mit dem du Dir schwer tust – und sprich ihr oder ihm etwas Gutes zu. Schreibe vielleicht eine kurze Fürbitte für diesen Menschen und schließe sie oder ihn in Dein Gebet ein.

„Der Herr segne dich."
Numeri 6,24

JULI
Ruhen

Nimm Dir heute 30 Minuten frei von allen Aufgaben. Leg Dich hin, setz Dich an einen ruhigen Ort oder spaziere langsam. Lass einfach alles los, atme tief ein und aus, und genieße die Stille.

„Der Sabbat ist für den Menschen da."
Markus 2,27

AUGUST
Genießen

Iss eine Mahlzeit bewusst und langsam. Schau Dir die Farben an, rieche und verkoste jeden Bissen. Lass Dich ganz auf das Genießen ein, dankbar für die kleinen Freuden des Alltags.

„Schmeckt und seht, wie gut der Herr ist."
Psalm 34,9

SEPTEMBER
Danken

Schreib drei Dinge auf, für die Du heute oder in letzter Zeit dankbar bist. Wenn Du möchtest, kannst Du den Zettel aufbewahren – als Erinnerung daran, wie viel Du hast, für das Du dankbar bist.

„Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat."
Psalm 103,2

OKTOBER
Loslassen

Schreibe auf, was du loslassen willst – Sorgen, alte Gewohnheiten oder Gedanken. Zerreiß den Zettel oder lege ihn beiseite. Spüre bewusst die Freiheit, die entsteht, wenn du Ballast abgibst.

„Meine Zeit steht in deinen Händen."
Psalm 31,16

NOVEMBER
Erinnern

Zünde eine Kerze für einen lieben Verstorbenen an. Nimm dir bewusst einen Moment, um in Gedanken bei dieser Person zu sein, Erinnerungen willkommen zu heißen und Dankbarkeit zu spüren.

„Die Liebe hört niemals auf."
1 Korinther 13,8

DEZEMBER
Warten

Zünde eine Kerze an und nimm dir einen Moment, um an etwas zu denken, auf das du dich freust. Lass die Erwartung wachsen und halte diesen Gedanken bewusst fest.

„Das Licht scheint in der Finsternis."
Johannes 1,5

Grafik: SONNTAGSBLATT, Maria Wilbrink; Icons: Canva.

Ein Jahr voller kleiner Auszeiten, die Dir helfen wollen, mehr im Moment und näher bei Gott zu sein. Jeden Monat wartet ein kurzer Impuls – eine Übung, ein Gedanke, ein Bibelvers. Nimm Dir Zeit – wann immer es gut für Dich passt: Immer am ersten Tag des Monats oder am letzten, in der Früh oder jedes Wochenende … Hänge die Seiten an einen Ort, den Du oft siehst – an eine Tür, eine Pinnwand oder neben den Kalender.

Tipp: Jedes Kästchen kannst Du abhaken, wenn Du den Impuls ausprobiert hast – so behältst Du den Überblick über Dein achtsames Jahr.

SONNTAGSBLATT
FÜR STEIERMARK