

HERZENSSACHE

Ein Wegbegleiter,
der dich daran erinnert,
wer du in Gottes Augen bist



JOURNAL

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Copyright © 2026 Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Sofern nicht anders angegeben, wurden die Bibelzitate der folgenden Übersetzung entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weitere verwendete Übersetzungen:
Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)

1. Auflage 2026
Bestell-Nr. 821202
ISBN 978-3-98695-202-0

Konzept: Nicole Schol
Umschlaggestaltung & Satz: Hanni Plato unter Verwendung von Shutterstock
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.
Printed in Czech Republic

www.gerth.de

Herr, ich danke dir dafür,
dass du mich so wunderbar
und einzigartig gemacht hast!
Großartig ist alles,
was du geschaffen hast –
das erkenne ich!

Psalm 139,14 (Hfa)



KLEINER MUTMACHER

FÜR DEINE REISE

Dieses Journal ist für dich gedacht. Hier kannst du das festhalten, was dich beschäftigt. Deine still gesprochenen Gebete, deine tiefgehenden Fragen – all das, was du dir erträumst und erhoffst. Du kannst dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit dafür nehmen, jede Woche einen Beitrag lesen oder es auch ganz frei verwenden – so, wie es gerade in dein Leben passt. Es gibt keinen festen Ablauf, kein Richtig oder Falsch. Das Buch ist schlicht eine Einladung, dir selbst zu begegnen. Und Gott. Auf jeder Doppelseite findest du einen Bibelvers – eine Zusage Gottes an dich. Ermutigend. Wahr. Alltagsnah. Auf der gegenüberliegenden Seite steht ein kurzer Text: ein paar Sätze, die dich liebevoll erinnern, wer du bist und zu wem du gehörst. Darunter findest du eine Affirmation – eine ermutigende Aussage, die du dir laut oder leise zusprechen darfst (auch wenn sich das im ersten Moment vielleicht etwas fremd anfühlt). Immer wieder, wenn du genau diese Botschaft brauchst. Weil gute Worte Kraft haben – besonders, wenn sie von Gott kommen und tief in deinem Herzen Wurzeln schlagen.

Außerdem findest du hier auch Platz für deine eigenen Gedanken. Nimm dir Zeit, die Denkanstöße ehrlich zu beantworten. Schreib auf, was dich beim Lesen des Verses bewegt, überrascht oder berührt. Wo du dich herausgefordert fühlst. Lass deinen Worten freien Lauf – auch wenn du noch nicht genau weißt, was sie für dich bedeuten, oder wenn deine Gefühle dich überrollen. Du schreibst nicht für Likes, sondern nur für dich selbst und Gott. Er kennt dein Herz und liebt es, wenn du ihm ehrlich erzählst, wie es dir geht.

Zwischendurch findest du kleine „Haltestellen“ – Seiten, die dich einladen, dein Leben unter die Lupe zu nehmen: was dich stark macht und was dir Kraft raubt. Was du loslassen willst und was du unbedingt behalten solltest. Wer dich trägt, was dich begeistert, welche Spuren Gott vielleicht

schon in deinem Alltag hinterlassen hat. Diese Impulse helfen dir, dich selbst besser kennenzulernen, ehrlicher mit dir zu werden – und vielleicht auch nachsichtiger.

Wenn du magst, kannst du die Ermutigungen, die du auf den Seiten oder den Stickerbögen findest, als Erinnerung mitnehmen, irgendwo aufschreiben oder aufkleben, wo du sie vor Augen hast.

Und wenn du auf deiner Reise merkst, dass dir manches schwerfällt oder du feststeckst: Du musst da nicht allein durch. Es kann hilfreich sein, wenn du dir Wegbegleiter suchst: eine Freundin, eine Seelsorgerin oder eine Mentorin. Veränderung braucht Zeit – und Menschen, die den Weg mitgehen.

Entdecke all das Gute, das Gott dir schenken will. Spüre, wie neue Hoffnung in dir wächst. Und erinnere dich immer wieder daran:



DU BIST
NICHT ALLEIN.



„Du bist der Gott,
der MICH SIEHT.“

1. Mose 16,13

Manchmal kommt es dir vielleicht so vor, als würde niemand mitbekommen, was du gerade durchmachst. Als würde dein Kampf im Verborgenen bleiben. Aber dieser Satz von Hagar erinnert daran, dass Gott dich sieht. Nicht nur dein Lächeln nach außen, sondern auch deine müden Gedanken, deine leisen Sorgen, deinen Stress, den schrecklichen Kummer oder deine Sehnsucht nach mehr. Er schaut dich voller Liebe an – du bist ihm nicht egal. Und du musst dich nicht verstecken. Nicht vor deinem Schmerz, nicht vor deiner Geschichte, nicht vor Gott.

In welchem Bereich deines Lebens oder bei welcher Sorge sehnst du dich gerade danach, wirklich gesehen zu werden?

ICH BIN GESEHEN

geliebt und gehalten – von dem Gott, der mich nicht übersieht.



„Der Herr wird FÜR EUCH KÄMPFEN.
ihr selbst braucht gar nichts zu tun.“

2. Mose 14,14

Du musst nicht alles allein bewältigen. Es ist okay, andere bei Schwierigkeiten um Hilfe zu bitten. Nicht jede Herausforderung ist unbedingt nur deine Aufgabe. Es gibt Momente, in denen du einfach still dasitzen darfst, während Gott für dich kämpft. Er sieht, was dich überfordert, was dir Angst macht und dich nachts wachhält. Und er ist ganz nah bei dir – er ist stärker, treuer und mutiger als alles, was dir Sorgen macht. Ja, es gehört viel Mut dazu, loszulassen und Gott zu vertrauen. Aber genau dazu lädt er dich ein.

Wo versuchst du gerade, ein Problem allein zu lösen, obwohl du andere um Hilfe bitten oder die Herausforderung an Gott abgeben darfst?



GOTT KÄMPFT FÜR MICH.

Es ist kein Zeichen von Schwäche,
andere um Hilfe zu bitten. Ich darf loslassen.

