

# Vorab für dich ein paar Tipps rund um dein Jahres-Journal:

- Das Jahr ist in vier Themenbereiche untergliedert, die mit den Adjektiven **frei, liebevoll, sehnsüchtig** und **dankbar** zu neuen Perspektiven führen. Sie sind zur Orientierung farbig markiert.
- Zu Beginn jedes Monats steht ein Text aus der Bibel, den du markieren und kreativ ganz nach deinem Geschmack bearbeiten kannst. Ein Beispiel dazu siehst du auf der rechten Seite. Der Text soll dich den ganzen Monat lang begleiten. Du kannst immer wieder Assoziationen, Erkenntnisse oder Fragen am Rand festhalten oder in den Freiflächen notieren.
- Dann wechseln sich wiederkehrende Inhalte ab: Infoboxen, Zitate, theologische Vertiefungen, Freiflächen für deine Notizen, Gebete „10 Minuten mit Gott“, praktische Tipps (Bücher, Filme, Videos, Links ...).
- Das Journal ist nach Monaten aufgeteilt, kann aber auch ganz flexibel genutzt werden. Du kannst loslegen, wann und wo du möchtest, und immer wieder zurückschauen. Anfang und Ende sind frei wählbar. Abbrüche und Neuanfänge gehen immer. Es gibt kein Falsch!
- Es geht nicht um Perfektion, vielmehr um Konkretion. Im Alltag liegen Gelingen und Scheitern, Glauben und Zweifel, Suchen und Finden, Fragen und Verstehen oft nah beieinander. So wie du mit dem Journal, deinem persönlichen Glaubenswerk umgehst, dementsprechend werden sich die Seiten füllen; auch Lücken und Kritzeleien gehören dazu.
- In der Klapptasche am Ende des Journals lassen sich Notizzettel, Kärtchen, Fotos, Sticker und weitere persönliche Materialien, die du mit deinem Journal assoziiert, gut verstauen und bleiben griffbereit.
- Das Lesezeichen zeigt dir ganz praktisch an, wo du zuletzt hängen geblieben bist.
- Hast du Anregungen, Vorschläge, Fragen oder möchtest du uns ein Feedback geben? Schreib uns sehr gerne: [redaktion@youpax.de](mailto:redaktion@youpax.de)

## Bible-Journaling - ein Beispiel:

### Ps 139,1–8

1 Herr, du hast mich erforscht und kennst mich.

2 Ob ich sitze oder stehe, du kennst es.

Du durchschaust meine Gedanken von fern.

3 Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen.

Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

4 Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge,  
siehe, Herr, da hast du es schon völlig erkannt.

5 Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen,  
hast auf mich deine Hand gelegt.

6 Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch,  
ich kann es nicht begreifen.

7 Wohin kann ich gehen vor deinem Geist,  
wohin vor deinem Angesicht fliehen?

8 Wenn ich hinaufstiege zum Himmel –  
dort bist du; wenn ich mich lagerte in der Unterwelt –  
siehe, da bist du.



Gott kennt mich!



Gott sieht mich!

Ich lese den Psalm wie einen Hymnus auf  
mein Leben und auf das aller anderen Menschen.  
Ich bin - wir sind - eingeschrieben in Gottes Hand.