

Sabbatqualitätszeit *für Ehepaare*

1. Lobpreiszeit
2. Gebet & hörendes Gebet
3. Eheandacht
4. Herzensaustausch
5. Füreinander beten und segnen



herzenssache



www.sonjafotografie.com

1. Lobpreiszeit



Lobe den *Herrn*, meine Seele,
und vergiss nicht,
was er dir *Gutes* getan hat!

Psalm 103,2

herzenssache



www.sonjafotografie.com

2. Gebet & *hörendes Gebet:*

Nehmt euch bewusst Zeit, gemeinsam zu beten – *dankt* Gott für eure Ehe, bringt eure Freuden und Sorgen vor ihn und *bittet* um seine Weisheit und Führung.

Danach bleibt einen Moment in der *Stille* und öffnet eure Herzen, um im hörenden Gebet auf Gottes leise Stimme zu hören – vielleicht durch einen Gedanken, einen Bibelvers oder ein Bild, das er euch schenkt.

„Herr, danke für unsere Ehe. Danke, für die gemeinsame Zeit, die wir bis jetzt miteinander erleben durften. Schenke du uns deine Weisheit und Liebe. Hilf uns, in den guten und schwierigen Momenten füreinander da zu sein. Wir wollen geduldig sein und einander immer wieder vergeben. Zeige uns, wie wir gemeinsam wachsen können und ein Segen für die Menschen um uns herum sein können. Segne unsere Beziehung und führe du uns nach deinem Willen. Amen.“

herzenssache



www.sonjafotografie.com

3. Eheandachtsbuch/Podcast:

Nehmt euch an eurem Sabbatabend bewusst Zeit für ein Eheandachtsbuch, lest gemeinsam ein Kapitel und tauscht euch über die Inhalte aus.

- Ein Jahr für unsere Ehe
(Timothy & Kathy Keller)
- Heilig währt am längsten
(Gary L. Thomas)
- Kostpaar Zeiten (Georgia & Holger Mix)
- Wunderbar Wir (Stennie)
- Das Geheimnis einer glücklichen Ehe
(Joel & Mary Beeke)
- Youtubechannel: Beziehungen, Glaube und Lifestyle (Verena & Marvin)

herzenssache



www.sonjafotografie.com

4. Herzensaustausch

- Wie geht es dir körperlich?
- Wie geht es dir emotional?
- Wie geht es dir geistlich?

- Was war diese Woche ein richtig schöner Moment?
- Gab es etwas, das dich diese Woche enttäuscht oder runtergezogen hat?

Um zu erkennen, wo ihr gerade steht, welche nächsten Schritte anstehen und wie ihr als Ehepaar gemeinsam wachsen und dienen könnt, nehmt euch zwischendurch die zusätzlichen **Herzensaustausch-Karten** zur Hand – als **wertvolle Ergänzung** zu eurem Sabbat-Qualitätsabend – und tauscht euch über einige inspirierende Fragen aus. Weitere Fragen

herzenssache



www.sonjafotografie.com

4.1. Wo stehen wir, *gerade?*

Special

- Wie erleben wir unsere Ehe aktuell?
- Was läuft gut? Wo gibt es Herausforderungen?
- Wo sehen wir Gottes Wirken in unserer Ehe und Familie?
- Gibt es äußerliche Faktoren (z.B. Stress, Zeitmanagement), die uns belasten?

Aktueller Stand:

herzenssache



www.sonjafotografie.com

4.2. Die nächsten *kleinen Schritte*

Special

- Was können wir im Alltag konkret ändern, um unsere Ehe zu stärken?
- Wie schaffen wir bewusst Zeit füreinander?
- Wie können wir unsere persönliche und gemeinsame Beziehung zu Gott vertiefen?
- Gibt es Dinge in unserer Kommunikation oder unserem Umgang miteinander, die wir verbessern können?
- Wo brauchen wir Vergebung oder Versöhnung?

Was wir bewusst verändern wollen:

herzenssache



www.sonjafotografie.com

4.3. Unsere Vision für *unsere Ehe und Familie*

Special

- Was ist Gottes Plan für unsere Ehe?
(Epheser 5,21-32; Prediger 4,9-12)
- Welche Werte sind uns besonders wichtig? (siehe Anhang)
- Welche Bibelverse inspirieren unsere Ehe?
- Wo und wie sehen wir uns in 10 Jahren?

Unsere gemeinsame Vision in einem Satz:

herzenssache



www.sonjafotografie.com

4.4. Unser Dienst als *Ehepaar*

Special

- Wie können wir gemeinsam anderen Menschen dienen?
- Welche Gaben hat Gott uns geschenkt, um unsere Gemeinde oder unser Umfeld zu segnen?
- Wie können wir ein Vorbild für andere Ehepaare sein?
- Wie können wir unsere Familie für andere öffnen? (Gastfreundschaft, Gebet, Seelsorge)

Unsere Ideen, wie wir als Paar dienen können:

herzenssache



www.sonjafotografie.com

5. Füreinander beten, *einander segnen:*

30 starke Gebete für meine Ehefrau/Ehemann



Gebetsanliegen:

1. Geistliche Reife
2. Herz und Charakter
3. Alltag und Herausforderungen
4. Freundschaften und Beziehungen
5. Gesundheit und Wohlbefinden

herzenssache



www.sonjafotografie.com