

# 12-Schritte-Ablauf

## Prozessdynamik eines Ankertreffens

(4-7 Personen | 40 min)

### 1 Eintrudeln

Ca. 1-2 min vorher einwählen.  
Lockeres Hallo-Sagen.

### 2 Check-in

Blitzlicht der momentanen Verfassung:  
Wie bist du gerade hier? Was liegt oben auf?

### 3 Innere Sammlung

Schließe die Augen, atme bewusst. Sei in dir.  
Öffne dein Inneres und wende dich Jesus zu.

### 4 Den Text laut lesen

In den Resonanzraum der Bibel eintreten.  
Einander abschnittsweise den Text vorlesen.

### 5 Den Geist einladen

Bitte im Stillen den Geist Gottes, zu dir zu reden.  
Rechne mit seinen Impulsen. Er wohnt in dir.

### 6 Resonanz ertüpfen

Lies den Text mit einem „hörenden Herzen“. Was erlebst du als wertvoll? Was leuchtet auf? Was ernährt deinen inneren Menschen?

wahrnehmen und  
fokussieren

segnen und  
gesandt sein

ausloten und  
eintauchen

verinnerlichen  
und ausweiten

horchen und  
aufleuchten  
lassen

7

9

8

11

10

12

### 7 Schluss-Segen

Sprecht euch am Bildschirm  
(laut) einen Segensvers zu.

### 8 Einander segnen

Erinnere die Vornamen der anderen und segne  
sie im Stillen. Wer könnte noch dazukommen?

### 9 Anliegen aufgreifen

Falls sich im Verlauf Gebetsanliegen ergeben  
haben, bringt sie an dieser Stelle fürbittend vor Gott.

### 10 Beten entlang des Textes

Sprich die von dir wahrgenommenen Wahrheiten im Gebet  
(laut) aus. Verankere das Wertvolle in deinem Herzen.

### 11 Mit-Teilen

Teile mit anderen, wo und wie du berührt wurdest.  
Kein Bewertungen. Keine Kommentierungen.

Erklärung der Rahmen:

**Christus-Wir**

**Bibel-Resonanz**

**„Brotbrechen“**

**Gebet**

#### Daumenregel zum Zeitablauf

10 min: Phase 1-2 (Check-in)  
10 min: Phase 3-6 (Bibel-Resonanz)  
10 min: Phase 7 (Mit-Teilen)  
10 min: Phase 8-12 (Gebet + Segen)

Im Resonanzraum des Textes und durch  
verschiedene Perspektiven ereignet sich eine  
geheimnisvoll aufbauende Christuspräsenz.