



Ziel:

Ein reifer, gefestigter und von Herzen gelebter Glaube, aufgebaut auf soliden Gewohnheiten von Gebet, Bildung, Sakramenten und Nächstenliebe.

□ Woche 1: Zurück zum Herzen – Das Wesentliche neu entdecken

Schwerpunkt: Das innere Leben neu ordnen, die Grundlagen überprüfen, zum Einfachen und Wesentlichen zurückkehren.

□ Bildung:

- Jeden Tag zwei Kapitel aus dem Evangelium nach Markus lesen (16 Kapitel – 2 pro Tag, mit Meditation).
- Katechismus studieren: Artikel 1–106 (Schöpfung, Offenbarung, Glaube).

□ Gebet:

- Täglich 20 Minuten meditatives Gebet (z. B. mit dem Evangelium).
- Mittags das Angelus-Gebet (oder Regina Caeli in der Osterzeit).
- Den Rosenkranz mindestens dreimal in der Woche beten.

□ Sakramente:

- Am Ende der Woche beichten mit einem gründlichen Gewissensexamen.
- Teilnahme an der Sonntagsmesse mit vorheriger Vorbereitung (Lesungen, Gebet).

□ Konkrete Übung:

- Einen festen Gebetsplatz zu Hause einrichten.
- Einen Wochenplan erstellen, der feste Zeiten für Gott vorsieht.

✍️ Schreibe in dein geistliches Tagebuch:

- Was hindert mich daran, Gott von ganzem Herzen zu lieben?
- Was muss ich diese Woche ändern, um mehr Raum für den Herrn zu schaffen?



□ Woche 2: Innere Struktur – Disziplin und Beständigkeit

Schwerpunkt: Feste Gewohnheiten etablieren, die Sinne disziplinieren, die Affekte ordnen.

□ Bildung:

- Mit der Lektüre eines klassischen geistlichen Buches beginnen (z. B. „Nachfolge Christi“ oder „Der Weg“ von hl. Josefmaria – 2 Seiten pro Tag).
- Katechismus studieren: Artikel 107-231 (Christus und das Heil).

□ Gebet:

- Täglich 30 Minuten Gebet (Hälfte geistliche Lesung, Hälfte Gespräch mit Gott).
- Täglicher kompletter Rosenkranz (je nach Wochentag passende Geheimnisse).
- Freitags die Litanei vom Heiligsten Herzen Jesu beten.

□ Sakramente:

- Wenigstens einmal unter der Woche zur Messe gehen.
- Wöchentliche Anbetungsstunde vor dem Allerheiligsten.

□ Konkrete Übung:

- Einen täglichen Verzicht wählen (Fasten von sozialen Medien, Essen, Reden ...).
- Einen Fastentag in der Woche einlegen (Mittwoch oder Freitag).

✍️ Schreibe in dein geistliches Tagebuch:

- Bin ich beständig in dem, was ich Gott verspreche?
- Was sind meine größten Ablenkungen? Wie kann ich sie überwinden?

□ Woche 3: Die Hingabe – Nächstenliebe, Dienst,



Großzügigkeit

Schwerpunkt: Aus sich selbst herausgehen, konkrete Liebe üben, den Glauben verkörpern.

□ Bildung:

- Das Evangelium nach Lukas lesen (1 Kapitel pro Tag).
- Katechismus studieren: Artikel 232–421 (Heiliger Geist und Kirche).

□ Gebet:

- Morgen- und Abendgebet mit Opfergabe und Dank.
- Täglich ein Werk der Barmherzigkeit meditieren (leiblich und geistlich).
- Den Rosenkranz mit Fürsorge: für konkrete Menschen beten.

□ Sakramente:

- Zwei Mal in der Woche an der Heiligen Messe teilnehmen.
- Sich auf eine gute Kommunion vorbereiten durch einen Besuch beim Allerheiligsten am Vortag.

□ Konkrete Übung:

- Einen einsamen, kranken oder bedürftigen Menschen besuchen.
- Eine konkrete Tat der Nächstenliebe vollbringen: spenden, kochen, begleiten, trösten.

✍️ Schreibe in dein geistliches Tagebuch:

- Liebe ich wirklich? Wen fällt es mir schwer zu lieben?
- Was fordert Gott von mir, ohne dass ich eine Gegenleistung erwarte?

□ Woche 4: Auf dem Weg zur Reife – Ausdauer, Kampf, Heiligkeit

Schwerpunkt: Festigen, die Absichten reinigen, sich zur Heiligkeit als gewöhnlichem Weg bekennen.



□ Bildung:

- Täglich einen Brief des hl. Paulus lesen (Philipper, Epheser, Kolosser, 1. Thessalonicher).
- Katechismus studieren: Artikel 422–682 (Leben in Christus und Eschatologie).

□ Gebet:

- Abends ein Gewissensexamen mit drei Punkten: danken, bereuen, sich vornehmen.
- Täglicher Rosenkranz und Barmherzigkeitsrosenkranz (um 15 Uhr, wenn möglich).
- Täglich das Gebet der Hingabe von Charles de Foucauld.

□ Sakramente:

- Wenn möglich, tägliche Messe.
- Wieder beichten und sich zu einem regelmäßigen sakramentalen Leben verpflichten.

□ Konkrete Übung:

- Einen formellen Vorsatz für das christliche Leben schreiben (eine kurze „Lebensregel“).
- Mit dem Pfarrer, Beichtvater oder geistlichen Begleiter sprechen: Berufung? Größere Hingabe? Dienstgruppe?

✍ Schreibe in dein geistliches Tagebuch:

- Was hindert mich daran, mich ganz hinzugeben?
- Bin ich bereit, den Willen Gottes über meine eigenen Pläne zu stellen?

□ Am Ende des Monats:

- **Ziehe Bilanz:** Welche Fortschritte habe ich in mir festgestellt? Welche Widerstände bleiben?
- **Erneuere dein Engagement:** Entscheide, welche Übungen du fortsetzen wirst.
- **Weihe dich Maria:** Oder erneuere deine Weihe, wenn du sie schon vollzogen hast. Sie ist die Mutter des geistlichen Wachstums.



□ **Gründliche Geistliche Gewissensforschung**

Zweck: Die eigene Seele besser kennenlernen, das Wirken Gottes im eigenen Leben erkennen und alles benennen, was mich von Ihm trennt.

Inspiration: „Prüft euch selbst, ob ihr im Glauben seid!“ (2 Kor 13,5)

□ *1. Meine Beziehung zu Gott – Liebe und Gebet*

- Liebe ich Gott über alles, oder gibt es Dinge, die in meinem Herzen seinen Platz einnehmen? (Menschen, Besitz, Ego, Bequemlichkeit...)
- Spreche ich täglich mit Ihm im Gebet – oder nur, wenn ich etwas brauche?
- Bete ich aus Gewohnheit oder Zerstreuung – oder bete ich mit dem Herzen?
- Vernachlässige ich die Messe, Anbetung, den Rosenkranz oder andere Mittel der Gottesbegegnung?
- Vertraue ich Gott auch in Schwierigkeiten – oder klage ich und verliere den Mut?
- Suche ich seinen Willen – oder setze ich meinen eigenen durch?

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken.“ (Mt 22,37)

□ *2. Mein sakramentales Leben – Die Gnade als Nahrung*

- Wann war meine letzte Beichte? Gehe ich regelmäßig und aufrichtig zur Beichte?
 - Empfange ich die Eucharistie in Gnadenstand, mit Vorbereitung und Ehrfurcht?
 - Habe ich Sakrilegien begangen oder Sakramente ohne Glauben und Reue empfangen?
 - Ehre ich das Heilige – oder bin ich gleichgültig geworden?
 - Welche Bedeutung hat der Sonntag und die hl. Messe in meiner Woche?
-



□ 3. *Mein Innenleben – Tugend und geistlicher Kampf*

- Bekämpfe ich meine Hauptsünden (Hochmut, Unkeuschheit, Zorn, Trägheit, Neid, Habgier, Völlerei)?
 - Bin ich ausdauernd im Guten – oder gebe ich der Bequemlichkeit nach?
 - Wachse ich in den Tugenden (Demut, Reinheit, Gehorsam, Mäßigung, Liebe)?
 - Lasse ich mich oft auf unreine Gedanken, Urteile, Kritik oder Klatsch ein?
 - Habe ich dem Teufel Tür und Tor geöffnet durch Aberglauben, Esoterik oder Nachlässigkeit?
-

□ 4. *Meine Beziehung zu anderen – Nächstenliebe und Gerechtigkeit*

- Liebe ich meinen Nächsten wie mich selbst?
- Verzeihe ich wirklich – oder trage ich Groll in mir?
- Habe ich über andere schlecht gesprochen, gelogen, verleumdet oder jemanden bloßgestellt?
- Bin ich gerecht in meiner Arbeit, in der Familie, mit meiner Zeit?
- War ich gleichgültig gegenüber dem Leid anderer, egoistisch oder hartherzig?
- Diene ich – oder erwarte ich, bedient zu werden?

„Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt.“ (Joh 13,35)

□ 5. *Mein Leib und meine Sinne – Tempel des Heiligen Geistes*

- Pflege ich meinen Leib als Geschenk Gottes – oder fröne ich dem Übermaß?
- Bin ich in Unreinheit gefallen (Gedanken, Blicke, Taten, Pornografie, Selbstbefriedigung, Unzucht, Ehebruch)?
- Habe ich meine Sexualität im Einklang mit Gottes Plan gelebt?
- Nutze ich meine Augen, Ohren und meinen Mund für das Gute – oder lasse ich mich von Unreinem prägen?
- Bin ich maßvoll in Essen, Trinken, Reden und Ruhen?



□ *6. Meine Sendung in der Welt – Zeugnis und Apostolat*

- Lebe ich meinen Glauben mutig – oder schäme ich mich seiner?
- Teile ich die Wahrheit – oder passe ich mich dem Zeitgeist an?
- Bin ich ein Vorbild für mein Umfeld?
- Engagiere ich mich aktiv in meiner Pfarrei oder Gemeinschaft?
- Welche geistlichen Früchte hat mein Leben in diesem Monat / Jahr hervorgebracht?

□ *7. Meine Berufung und Lebensaufgabe – Sinn und Treue*

- Befrage ich Gott ehrlich zu meiner Berufung?
- Lebe ich meine Berufung (Ehe, Ehelosigkeit, Priestersein, gottgeweihtes Leben...) mit Liebe und Hingabe?
- Suche ich den Willen Gottes – oder verfolge ich nur meine eigenen Pläne?
- Spüre ich einen Ruf zu mehr – aber antworte nicht, aus Angst oder Trägheit?

□ *Abschluss des Examens:*

- Welche Gnaden habe ich zuletzt von Gott empfangen, ohne Ihm zu danken?
- Welche Sünde wiederholt sich am häufigsten in meinem Leben?
- Welchen konkreten Schritt fordert der Herr jetzt von mir?
- Worauf sollte ich verzichten, um enger mit Ihm verbunden zu leben?

□ *Empfehlungen:*

- **Mach dieses Examen vor dem Allerheiligsten**, in Stille und ohne Eile.
- **Schreibe deine Antworten auf**. Du musst nicht alles auf einmal machen – ein Abschnitt pro Tag ist oft fruchtbarer.
- **Empfange eine gute Beichte**, wenn das Examen abgeschlossen ist.
- **Triff einen konkreten Vorsatz**, mit Datum, Gebet und Kontrolle.
- **Sprich mit einem geistlichen Begleiter**, wenn du einen hast. Wenn nicht, bitte Gott, dir einen zu senden.