

Phase 3: This is the last call for F126

#UmarmeDenProzess

Stelle sicher, dass du die Schritte 1-5 durchgeführt hast. Wenn du dir vornimmst: „Ich sehe mal, wie ich mich fühle“, dann lass mich dir höflich versichern, dass dies der einfachste Weg ist, der Versuchung zu erliegen und das Fasten abzubrechen. Eine gute Vorbereitung und eine tiefe Entschlossenheit helfen dir, das Fasten durchzuziehen.

Schritt 6: Mentale Vorbereitung

Sei dir bewusst, dass vorübergehende psychische Herausforderungen wie Ungeduld, Gereiztheit oder Angst auftreten können. Falls du bereits auf Kaffee verzichtest, wie in Schritt 4 empfohlen, kommt dieser Hinweis eventuell zu spät. Fasten ist mindestens genauso eine Kopfsache, wie eine Bauchsache. Sei gnädig mit dir und übe dich in Geduld. Fasten bringt uns an Grenzen. Erkenne diese Momente als Teil des Prozesses.

Schritt 7: Letzte Vorbereitungen

Setze dich selbst auf die Agenda und streiche so viele Termine aus deinem Kalender wie möglich. Und wie wäre es, während der Fastenzeit auf digitale Unterhaltung zu verzichten, wie z. B. Netflix? Denn du bist nicht in einem Hungerstreik und versuchst dich abzulenken, sondern ein Teil des Fastens besteht darin, bewusst Zeit in der Gegenwart Gottes zu verbringen. Nimm dir Zeit zum Beten, Anbeten, Hören, Studium seines Wortes und zur Pflege deiner Beziehung zu ihm.

Da wir für gewöhnlich unseren Rhythmus um die Mahlzeiten herum haben, kann dir ein Fasten-Rhythmus helfen. Achtung: Entscheidend ist die richtige Ausrichtung – nicht das Tempo und nicht das bloße Abhaken. Hier ein Beispiel, keine Vorgabe:

6 Uhr Kurzer Impuls über Zoom mit Jimmy Hong (Zugangsdaten folgen per Email)

Vormittag Falls du frei hast und nicht arbeitest, dann nutze die Zeit für Kontemplation, Lobpreis, Gebet und Bibellese.

Mittagessen Mach' einen kurzen Spaziergang. Ohne Handy und Kopfhörer. Aktiviere deine fünf Sinne.

Nachmittag Falls du frei hast und nicht arbeitest, nutze die Zeit für Lesen, Bibelstudium und Meditation über das Wort Gottes. Lass dich bei deiner Familie blicken und vermeide es, über das Fasten zu sprechen. Schenke ihnen deine Aufmerksamkeit. Sei dankbar, dass sie in gewisser Weise mitmachen.

Abendessen siehe oben bei Mittagessen bzw. kein Mittagessen :)

Abschluss Suche die Stille. Gönn dir eine stumme Zeit. Schreibe in dein Tagebuch. Ende den Tag und die Stille mit Dankbarkeit. Zähle laut 10 Dinge auf, für die du dankbar bist und schließe mit dem Vaterunser-Gebet ab.

Schon gewusst?

Wenn wir aus reinen Motiven fasten, hört Gott uns. Wir fasten niemals, um Gott zu manipulieren, damit er unseren Willen tut. Wir fasten um unseren Willen zu beugen, damit wir seinen tun können. Bekannter Vers in Matthäus 6,10: „Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.“ Wenn der Kontext eine Rolle spielt, ist zu beachten, dass gleich nach diesem Gebet der Aufruf zum Fasten folgt.

Zähle laut 10 Dinge auf, für die du dankbar bist, und schließe mit dem Vaterunser ab

Damit ein Fasten von Dauer ist, musst du sicherstellen, dass deine Ziele klar definiert sind.

Sei konkret. Bitte den Heiligen Geist um Führung und berücksichtige, womit du dich derzeit in deinem Leben auseinandersetzt.

Brauchst du Orientierung, Heilung oder die Wiederherstellung deiner Ehe?
Stehst du vor Herausforderungen in deiner Familie oder finanziellen Schwierigkeiten?

Warum fastest du? Sobald du den Grund für dein Fasten klar erkannt hast, lege die Dauer deines Fastens fest, bevor du beginnst. Entscheide dich im Voraus, warum du fastest und wie lange du darauf verzichten willst, zu essen.

Scripture

Psalms 51:10

Psalms 26:2

Ps.25

4 HERR, zeige mir deine Wege und lehre mich deine Steige! 5 Leite mich in deiner Wahrheit und lehre mich! Denn du bist der Gott, der mir hilft; täglich harre ich auf dich.

Diese Verpflichtungen im voraus einzugehen wird dir helfen, dein Fasten aufrechtzuerhalten, wenn körperliche Versuchungen und der Druck des Lebens dich dazu verleiten, es aufzugeben.

SCHRITT 5: Setze dich selbst auf den Plan.

Nimm dir viel Zeit mit Gott.

Morning

Begin your day in praise and worship.

Read and meditate on God's Word, preferably on your knees.

Invite the Holy Spirit to work in you to will and to do His good pleasure according to Philippians 2:13. Invite God to use you. Ask Him to show you how to influence your world, your

family, your

church, your community, your country, and beyond.

Pray for His vision for your life and empowerment to do His will.

Noon

Return to prayer and God's Word.

Take a short prayer walk.

Spend time in intercessory prayer for your community's and nation's leaders, for world's unreached millions, for your family or special needs.

the Evening

Get alone for an unhurried time of “seeking His face.”

If others are fasting with you, meet together for prayer.

Avoid television or any other distraction that may dampen your spiritual focus.

When possible, begin and end each day on your knees with your spouse for a brief time of praise and thanksgiving to God. Longer periods of time with our Lord in prayer and study of His Word are often better spent alone.

A dietary routine is vital as well. Dr. Julio C. Ruibal—a nutritionist, pastor, and specialist in fasting and prayer—suggests a daily schedule and list of juices you may find useful and satisfying. Modify this schedule and the drinks you take to suit your circumstances and tastes.

REMINDER

WHAT IS FASTING?

When we fast, we are disconnecting from the world, while prayer is used to connect with God. Biblical fasting is not starvation or an involuntary absence of food. Instead, it is abstaining from food for spiritual reasons. When looking at Scripture, a Biblical fast is not the same as a hunger strike or a diet; it is a spiritual discipline that draws us closer to God.

Umarme den Prozess.

Hab Vorfreude

Einfach nur Durchhalten ist nicht das Ziel, sondern

Es gibt Gründe das Fasten frühzeitig zu beenden, aber Schritte 1-5 helfen dir auf der einen Seite das Fasten durchzuziehen und auf der anderen Seite, das Fasten ohne Vorwürfe zu unterbrechen.