

Nelli Bangert

DU BIST  
EIN  
Gedanke  
Gottes

44 x kreative Zeit mit Gott

Mädchenandachten



# Widmung

*Für meinen geliebten Christian.  
Jedes Warten auf dich hat sich mehr als gelohnt. Ich genieße es,  
die Frau an deiner Seite sein zu dürfen und  
mich mit dir in die nächste Generation zu investieren.  
Gott meint es so gut mit uns!*

*Für all die wundervollen jungen Mädels,  
die ich in den letzten Jahren kennenlernen durfte.  
Ihr alle seid Gedanken Gottes  
und er hat mit euch noch so viel vor! 😊*

# Inhalt

Widmung .....	5
Danke .....	9
Vorwort .....	11
Du bist ein Gedanke Gottes .....	15
Unendlich reich beschenkt .....	21
Ein Date mit Gott .....	25
Das heiß geliebte Smartphone .....	31
Trostküsse von Gott .....	37
Beten, beten, beten ... und Wunder erleben .....	43
Echte Freundschaften sind Gold wert .....	47
Mach den Unterschied! .....	53
Hilfe, ich kriege nie genug! .....	59
Entspannen mit Jesus .....	63
Wie Jungs ticken .....	67
Warum ich die Bibel liebe .....	73
Endlich wieder fliegen .....	79
Deine Eltern und du .....	83
Und tschüss, Glaubenstrott! .....	89
Was Gott dir vor die Füße legt .....	95
Immer cool sein ist out .....	101
490-mal Vergebung .....	107
Du bist bedingungslos geliebt .....	111
Zitronentage .....	117

Tischgemeinschaft mit Jesus .....	123
Wir sind eine Familie .....	127
Deine Freundin, Jesus und du .....	131
Worum drehen sich deine Gedanken? .....	137
Wenn Gott aus Staub Glitzer macht .....	143
Du bist ein Schatzkästchen! .....	149
Mach aus deinem Herzen keine Müllkippe .....	155
Die Sache mit der Geschwisterliebe .....	159
Du bist Gottes Botschafterin .....	163
Upcycling – für Gott kein Problem .....	167
Lebe lieber ungewöhnlich! .....	171
Beflügelt vom Heiligen Geist .....	177
Gemeinde – Gottes geniale Idee .....	183
Wo bleibt mein Prinz? .....	189
Der Tanz um die eigene Achse .....	193
Willkommen zu Hause, Königstochter! .....	199
Zweifel dich durch! .....	203
Hübsch, hübscher, am hübschesten .....	207
Lass Segen regnen! .....	213
Gott sieht dich .....	217
Gott schreibt deine Lebensgeschichte .....	221
Neu durch Jesus .....	227
Du bist Teil seiner Geschichte .....	231
Das Beste kommt zum Schluss .....	235



# Danke

**M**ein Dank gilt meinem Papa im Himmel, der mich beim Schreiben des Buches auf ganz verschiedene Weise unterstützt, beflügelt, gesegnet, inspiriert und ermutigt hat. Danke, dass ich in den Schreibzeiten auf deine Kraft und deine Inspiration zählen konnte. Danke, dass deine Gegenwart immer wieder so spürbar war und ich immer wusste, dass du mit mir Buchstaben tanzen lässt. Ich freue mich auf unser nächstes Schreibabenteuer!

Auch meinem Ehemann Christian bin ich sehr dankbar. Danke, dass du mich ermutigt hast, dieses Schreibprojekt zu priorisieren und mir dafür die vielen Stunden Zeit zu nehmen. Danke, dass du es mir ermöglicht hast, Zeit für dieses Projekt zu haben. Danke, dass du in mir immer wieder neu meine Sehnsucht weckst, für Mädchen da zu sein und sie auf ihrem Weg mit Jesus zu ermutigen und herauszufordern. Danke für all deine Gebete während des Schreibens, die vielen Gespräche über die einzelnen Andachten und so viel mehr. Ich liebe es, mit dir unterwegs zu sein!

Danke an meine liebste Mama, die immer an mich glaubt und hinter mir steht. „Du schaffst das“ ist dein ermutigender Satz, wenn ich gerade wieder einmal müde oder erschöpft bin. Mama, du inspirierst mich mit deinem Vertrauen in Gott, deinem Mut, deiner positiven Art und deiner Liebe. Danke für all das Schöne (und manchmal auch Schwere), was wir schon miteinander erleben durften. Ich habe dich sehr lieb!

Ich danke all den Frauen, die mich bewusst oder unbewusst in meinem Glauben und in meinem Leben weitergebracht haben. Danke für die vielen ehrlichen Gespräche, Gebete, Impulse, euren Trost und euer authentisches Vorbild. Es gab für mich nicht „die eine“ Mentorin, sondern so viele, die in den kleinen und großen Momenten meine Mentorinnen gewesen sind. Vielen Dank dafür!

Ganz lieben Dank auch der besten Lektorin ever – Verena Keil. Danke, dass wir nun schon einige Projekte gemeinsam umsetzen konnten und du dich immer wieder neu auf die Schreibreise mit mir begibst. Danke für all deine konstruktive Kritik, dein ermutigendes Feedback, deine kreativen Ideen, dein handwerkliches Geschick im Lektorat und vieles mehr. Es ist eine Ehre, mit dir zusammenarbeiten zu dürfen.

Danke auch an meinen Verlag Gerth Medien, mit dem ich nun schon mein viertes Projekt angehen konnte. Danke, dass ihr mir die Tür bei euch geöffnet habt. Ich fühle mich bei euch als Autorin sehr gut aufgehoben und freue mich, mit euch Projekte verwirklichen zu können. Ganz herzlichen Dank dafür!

Ich danke meinen kreativen Freundinnen Angi, Anita, Celine, Diane, Kai-Isa, Rebecca und Sonja. Danke, dass ihr spontan für mich die Rezepte in diesem Buch getestet habt und Limonade, Kekse, Salz, Lippenpflege und vieles mehr zubereitet und bewertet habt. Ihr seid von Gott mit ganz viel Talent und Kreativität ausgestattet. Genießt und nutzt das – zu seiner Ehre! Ich danke euch sehr dafür!

Und last but not least danke ich dem Café Pappert in meinem Wohnort Linsengericht für die vielen Tassen Cappuccino und Latte macchiato und einige Stückchen Kuchen. Danke, dass ich stundenlang bei euch einen Tisch belegen durfte und ein schönes Ambiente zum Schreiben und Kreativsein gefunden habe. Ich freue mich auf die nächste schöne Gelegenheit!



## Vorwort

**I**mmer wieder gibt es in meinem Leben diese Momente, in denen ich vor Sprachlosigkeit und Staunen kein Wort mehr herausbringe: wenn ich ein süßes Baby auf den Armen halte, wenn ich ein phänomenales Wolkenbild betrachte, wenn ich in den Bergen wandere und in die Natur eintauche, wenn ich am Strand vor einem grenzenlos weiten Meer stehe, wenn mir die Geschichte eines Menschen Tränen in die Augen treibt, wenn mich Musik beflügelt, wenn ich gerade ein cremig-lockeres Stück Käsekuchen genieße ... Das sind Momente, in denen ich oft an Gott denke – einen Gott, der voller Ideen ist, der Dinge erschafft, gestaltet, erfindet, zu einem Kunstwerk formt. Ja, Gott war in seiner Kreativität noch nie zu bremsen. Er kreiert Menschen, erfindet Tiere, schreibt Geschichten, erschafft Genussmomente, sendet Liebesbotschaften, verwandelt die Natur durch die vier Jahreszeiten ... Immer, wenn mir das bewusst wird, spüre ich einen Hauch von Gottes grenzenloser Kreativität und Größe. Und dieser Gott interessiert sich für mein kleines Leben? Wow – das ist doch crazy!

Weißt du, dass auch du ein Gedanke Gottes bist? Dich hat Gott ganz liebevoll erdacht und erschaffen. Weil du sein Ebenbild bist, hat er dir seine Kreativität ins Herz gelegt. Und jetzt kannst du dein Leben gestalten und deinen Gefühlen und Gedanken und Ideen Ausdruck verleihen. Gott hat dir eine Schatzkiste gepackt voll mit Gaben und Talenten, die du im Laufe deines Lebens entdecken und

entfalten kannst. Er liebt es, wenn du dein Leben mit ihm kreativ gestaltest und ganz neue Wege suchst, um dich auszudrücken. Er liebt es, wenn seine Liebe dein Herz anstupst und du plötzlich ein Bild malst, ein Lied schreibst, jemanden ermutigst oder für jemanden betest. Er liebt es, wenn seine Liebe dich beschwingt und du gar nicht anders kannst, als diesem warmen Gefühl der Liebe Ausdruck zu verleihen. Ich kann mir vorstellen, dass Gott dich in solchen Momenten ganz liebevoll anschaut und sich mit dir freut. Er ist halt dein Papa, der ganz große Stücke auf dich hält.

Dieses Andachtsbuch will dich einladen, Gott in den unterschiedlichsten Momenten deines Lebens zu begegnen. Weißt du, in meiner Arbeit mit Jugendlichen – auf Freizeiten und Seminaren, in der Gemeinde und anderswo – begegne ich ganz vielen Mädchen. Beim Schreiben hatte ich immer wieder konkrete Situationen vor Augen, und ich habe versucht, in diese Situationen „hineinzuschreiben“. Meine Sehnsucht ist, dass du Jesus noch stärker in deinem Alltag wahrnehmen kannst. Er ist da. Jeden Augenblick. Ganz egal, ob du sitzt oder stehst, gehst oder liegst: Er ist mit dir. Ich hoffe und bete, dass dein Herz sich immer stärker mit dem Herzen Gottes verbindet, deine Liebe zu Jesus wächst und in deinem Leben sichtbar wird. Ich wünsche mir, dass dein Vertrauen größer wird und du auch in schweren Zeiten an Gottes Hand festhältst und von ihm Hilfe erwartest. Wenn du durch das Buch nur eine einzige Sache mit Gott erlebst oder erkennst, dann hat sich meine Arbeit gelohnt.

Die Andachten in diesem Buch sind besonders: Damit du deine ganz persönlichen Aha-Momente nicht so schnell wieder vergisst, gibt es zu jeder Andacht eine kreative Aktion, die du umsetzen kannst, einen Do-it-yourself-Tipp, eine Mitmach-Einladung. Ich lade dich herzlich zu diesen Kreativzeiten ein, du wirst Gott

dadurch begegnen. Lass dich überraschen! Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren, Basteln, Entdecken, Gotterleben!

Wenn dich das Buch berührt hat und du vielleicht in einem Bereich zum Umdenken inspiriert worden bist, schreib mir doch gerne eine E-Mail an [nelli\\_loewen@gmx.net](mailto:nelli_loewen@gmx.net). Wenn du in deiner Kirche gerne mal ein Event für Mädels gestalten willst und dafür eine Referentin suchst, dann schreib mir ebenfalls gerne. Wenn du gerade einen DIY-Tipp aus diesem Buch umgesetzt und etwas Schönes kreiert hast, poste doch ein Bild davon auf Insta und nutze dafür `#gedankegottes` als Hashtag. Dann können andere Leserinnen dein Bild entdecken und sich von dir inspirieren lassen. Genauso wie du dort dann auch Posts von anderen finden kannst. Ich werde immer wieder reinschauen und vielleicht sogar das eine oder andere Bild auf meiner Seite teilen. Ach ja – und wenn du leckere Plätzchen gebacken hast (siehe Andacht auf Seite 114), bring mir doch gerne eins oder zwei vorbei. ;-)

Jetzt wünsche ich dir viel Freude beim Lesen. Mach es dir dabei gemütlich und lass dich überreich segnen!

Alles Liebe,  
deine Nelli





## Du bist ein Gedanke Gottes

Herr, ich danke dir dafür,  
dass du mich so wunderbar und  
einzigartig gemacht hast!  
Großartig ist alles, was du geschaffen hast –  
das erkenne ich!

PSALM 139,14; HFA



Gott hat jeden Menschen einzigartig und unverwechselbar geschaffen. Jeder von uns hat ein ganz individuelles Paket geschenkt bekommen, in dem eine einmalige Mischung aus ganz besonderen Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken und Talenten steckt. Aber es passiert so schnell, dass man auf den Paketinhalt schielt, den andere Menschen bekommen haben, und den Wunsch verspürt: „Das will ich auch so gerne haben!“ Oh, diese glockenhelle Stimme! Diese wunderschönen braunen Locken! Diese tolle Figur! Dieses süße Lächeln! Diese strahlend blauen Augen! Diese Intelligenz! Dieser Humor! Uiuui – es gibt eine Unmenge an Sachen, die wir an anderen Menschen toll finden. Und ehe wir es bemerken, verbreitet sich dieses eklige Gefühl in unserem Herzen: Neid. So schnell wird das Tolle am anderen zum Dorn in unserem Auge. Wir fühlen uns von Gott benachteiligt, wir werden mit uns selbst immer unzufriedener und ärgern uns schließlich über Steffis tolle Stimme oder Annas gute Figur. Und wenn uns dann jemand fragt, was wir so richtig gut können, dann fällt uns gar nichts ein. Ich? Was ich kann? Was ich mag? Ähm ...

Ist das nicht schade, dass wir uns den Blick auf uns selbst so schnell vernebeln lassen? Wenn wir uns mit anderen vergleichen, tappen wir unweigerlich in eine Falle, und vor lauter Neid sehen wir die Dinge, die Gott uns geschenkt hat, nicht mehr. Dabei ist alles an mir und an dir unverwechselbar und einzigartig! Niemand auf der Welt sieht aus wie du. Du hast einen unverwechselbaren Charakter, den kein zweiter Mensch hat. Es gibt viele Dinge, die du richtig gut kannst, und Talente, die du vielleicht noch gar nicht entdeckt hast. Niemand fühlt genauso wie du. Und auch deine Beziehung zu Gott ist einzigartig! David singt in einem seiner Psalmen: „Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das

erkenne ich! Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen. Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann! Wie überwältigend sind deine Gedanken für mich, o Gott, es sind so unfassbar viele! Sie sind zahlreicher als der Sand am Meer; wollte ich sie alle zählen, ich käme nie zum Ende!“ (Psalm 139,14–18; Hfa).

David erkennt, dass er wundervoll gemacht ist, dass Gott eine Idee für sein Leben hatte, noch bevor er überhaupt im Bauch seiner Mutter herangewachsen ist. Und ja, es ist wahr: Gott hat sich auch über dich sehr viele Gedanken gemacht, noch bevor du geboren wurdest! Du bist kein Zufall, sondern sein genialer Gedanke. Aber vielen Menschen, besonders vielen Mädchen und Frauen fällt es schwer, das zu glauben. Ich habe den Eindruck, dass der Teufel uns Frauen immer wieder ins Ohr flüstert, dass wir nicht schön, nicht attraktiv und nicht sexy genug sind. Die Medien, viele Frauenmagazine, die Werbung und manchmal auch andere Menschen wollen uns einreden, dass wir erst dann zufrieden mit uns selbst sein können, wenn wir unsere Ziele in puncto Aussehen erreicht haben. Doch das ist alles grundlegend falsch. Die Wahrheit ist, dass wir jetzt schon einzigartig, wertvoll und schön sind – trotz spröder Haare und Pickel. Du hast es nicht nötig, dich mit anderen zu vergleichen und deinen Wert von anderen Menschen abhängig zu machen, weil dein Wert schon jetzt feststeht: Du bist unbezahlbar.

Ich, Nelli, habe mir mal die Frage gestellt, warum eigentlich nicht alle Mädchen schlank sind und einen Top-Stoffwechsel haben. Das wäre doch für Gott gar kein Problem, oder? Aber je länger ich darüber nachdachte, umso deutlicher wurde mir, dass Gott eben ein

Künstler ist, der Schablonen überhaupt nicht leiden kann. Wenn er uns Frauen alle nach einer Schablone gemacht hätte, wären wir alle uniform, alle gleich. Wir hätten alle exakt die gleichen Augen, die gleiche Stimme, die gleiche Haarstruktur, dieselben Stärken und Talente. Wie langweilig! Kannst du dir vorstellen, dass deine Stimme oder deine Mimik noch unzählige andere Mädels haben? Gott jedenfalls kann sich das nicht vorstellen. Weil jeder einzelne Mensch sein Herzensprojekt ist. Deshalb denke immer wieder daran: Sei du selbst. Gott hat dich wundervoll geschaffen. Er möchte, dass du frei und zufrieden leben kannst – ohne die Last, jemand anderes sein zu müssen.

*Die meisten Menschen sterben als Kopien,  
während sie als Original geboren sind.*

Arno Backhaus



DO IT yourself

Einzigartige Fingerabdrücke

Feiere mit deinen Freundinnen eure Einzigartigkeit. Du bist wunderbar gemacht – und deine Freunde auch! Besorge dir weiße Klappkarten und Stempelfarbe oder Acrylfarbe in verschiedenen Farbtönen. Schreibt mit schöner Schrift auf jede Karte: „Einzigartig gemacht“. Und dann lass jede Freundin auf jeder Karte einen Fingerabdruck machen. Erzähl ihnen davon, dass jeder Fingerabdruck einzigartig ist – nicht mal eineiige Zwillinge haben einen identischen Fingerabdruck! Anschließend verziert die Kar-



ten noch gemeinsam; ihr könnt eure Fingerabdrücke mit einem dünnen Edding verschönern – sie zum Beispiel in lustige Gesichter oder ulkige Strichmännchen verwandeln. Jeder darf natürlich am Ende seine Karte als Erinnerung mit nach Hause nehmen.





## Unendlich reich beschenkt

Schmecket und sehet,  
wie freundlich der Herr ist.  
Wohl dem, der auf ihn trauet!

PSALM 34,9; LU



Letztens fragte mich eine Freundin, ob mein Hochzeitstag denn der schönste Tag in meinem Leben gewesen sei. Hm, spannende Frage ... schließlich ist das doch der Tag, auf den viele Frauen so lange warten, von dem sie so lange träumen. Ja, ich kann sagen: Mein Hochzeitstag war ein traumhaft schöner Tag für mich! Ich habe es geliebt, das neue Leben mit meinem wundervollen Mann zu starten. Einfach mal eine Prinzessin zu sein. Das wunderschöne weiße Kleid zu tragen. Mit so vielen mir wichtigen Menschen zu feiern. Aber der schönste Tag im Leben? Nein, das kann ich nicht sagen. Es wäre doch irgendwie schade, wenn das mein schönster Tag gewesen wäre. Das würde ja heißen, dass das Schönste in meinem Leben schon vorbei ist! Vielleicht hast du dir ja auch schon mal vorgestellt, wie es sein wird, wenn du den Mann deines Lebens heiratest. Ja, ich kann aus meiner Erfahrung sagen: Die Hochzeit ist ein ganz besonderer Tag, ja. Aber nicht nur dieser Tag ist wunderschön, sondern das Leben selbst ist es!

Ich finde, es sind oft die kleinen Momente, die das Leben so wunderschön machen. Wenn man mit der besten Freundin herzlich lacht. Wenn einem die Sonne ins Gesicht scheint und man einfach nur lächeln muss. Wenn man mit Freunden am Lagerfeuer sitzt und Stockbrot macht. Wenn einem bewusst wird: Ja, ich bin durch und durch von Gott geliebt – und diesen unbeschreiblichen Frieden im Herzen trägt. Diese Augenblicke sind es, die das Leben so besonders machen.

Ich gebe zu: Nicht immer nehme ich diese Momente wahr. Vieles ist mir leider schon durch die Lappen gegangen, weil ich diese Augenblicke nicht sehen wollte – weil ich viel zu beschäftigt mit meinen Problemen und Sorgen war. Aber es ist so gut, dass ich mich an jedem Tag neu dafür entscheiden darf, die „Dankbarkeitsbrille“ aufzusetzen und zu lernen, diese vielen Geschenke zu sammeln

und in meinem Herzen zu bewahren. Denn eigentlich weiß ich ja, dass Gott mich überreich beschenken will und es schon längst tut. Er liebt mich und begegnet mir immer wieder mit Freundlichkeit und Liebe. Aber es ist so nötig, dass ich meine Augen dafür aufmache und seine Geschenke in meinem Leben wahrnehme.

Gott wünscht sich von Herzen, dass wir dankbar sind. Das wird in vielen Stellen der Bibel deutlich. Paulus schreibt zum Beispiel in seinem Brief an die Gemeinde in Thessaloniki: „Seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch“ (1. Thessalonicher 5,18; LU). Und an die Gemeinde in Kolossä: „Wie ihr nun angenommen habt den Herrn Christus Jesus, so lebt auch in ihm, verwurzelt und gegründet in ihm und fest im Glauben, wie ihr gelehrt worden seid, und voller Dankbarkeit“ (Kolosser 2,6–7; LU). Gott wünscht sich, dass wir als seine Kinder seine Geschenke an uns wirklich sehen und uns darüber freuen. Und er beschenkt uns überreich: mit ganz viel Liebe. Mit Frieden im Herzen. Damit, dass er immer ein offenes Ohr für uns hat. Mit guten Freunden. Mit seiner Hilfe, wo immer wir sie brauchen. Nur dann, wenn du seine Geschenke an dich erkennst und dankbar dafür bist, macht das Leben so richtig Freude – weil du erkennst, dass du unendlich reich beschenkt bist. Und dann kann jeder Tag deines Lebens zum „schönsten in deinem Leben“ werden!



## DO IT yourself

### Ein Glas voller Dankbarkeit

Vielleicht fällt es dir gerade schwer, die schönen Momente im Leben wahrzunehmen. Vielleicht bist du unzufrieden, weil Dinge nicht so laufen, wie du es dir gewünscht hast. Glaube es – auch dir hat Gott schon so viel geschenkt – und beschenkt dich jeden Tag neu! Achte doch mal wieder auf seine vielen kleinen und großen Aufmerksamkeiten. Wie wäre es, wenn du dir ein altes Marmeladenglas nimmst und es zu einem „Dankbarkeitsglas“ umfunktionierst? Pimpe es ein wenig auf – mit einem Etikett oder hübschen Bändern – und schreibe das, was dich dankbar macht, auf kleine Zettelchen. Nimm für jeden Punkt einen Extra-Zettel. Anschließend „fütterst“ du dein Glas damit. Du wirst überrascht sein, wie schnell es sich füllt! Hier ein paar Beispiele, was auf den Zetteln stehen könnte: „Danke, Gott, für das schöne Gespräch mit meiner Freundin heute.“ „Danke, dass ich mich heute zum Sport aufgerappelt habe.“ „Danke, dass ich heute meine Lieblings-CD von Mama geschenkt bekommen habe.“ „Danke, dass ich heute Mathe verstanden habe und keine Angst vor der nächsten Klassenarbeit haben muss.“ Lass es zu, dass sich mit jedem Zettelchen, das du ins Glas tust, auch dein Herz immer mehr mit Dankbarkeit füllt!