

20 Impulse

Kurze motivierende Gebete für Alltagssituationen



Auch in kleinen Gebeten liegt viel Kraft

Quelle: envato/ StiahailoAnastasiia

In kurzen, direkten Gebeten liegt grosse Kraft – unterschätze sie nicht. Manchmal sind sie genau das, was du brauchst. Und manchmal ist es alles, was du geben kannst. Das Schöne ist: Gott hört auch diese Gebete – und er antwortet.

Vielleicht denkst du beim Thema Beten an eine bestimmte Haltung: auf den Knien, mit gefalteten Händen oder geschlossenen Augen. Dabei kann es passieren, dass sich Gebet eher wie ein offizieller Termin anfühlt, anstatt wie ein Moment, in dem du vor den Gnadenthron trittst, um Zeit mit deinem Vater zu verbringen.

Natürlich ist gegen diese Haltung nichts einzuwenden, Ehrfurcht beim Beten ist wichtig. Aber wir sollten nicht vergessen: Gebet muss nicht immer perfekt formuliert oder vorbereitet sein. Manchmal sind es gerade die einfachen Gebete, die besonders kraftvoll sind.

Wie Petrus auf dem Meer

Denk an Petrus: Als er aus dem Boot stieg und seinen Blick von Jesus abwandte, begann er zu sinken. Er betete nicht: «Himmlischer Vater, ich flehe dich in dieser gefährlichen Stunde an...» – dafür hätte ihm die Zeit gefehlt. Stattdessen rief er nur: «Herr, rette mich!» Drei Worte als ein ganzes Gebet. Und Jesus reagierte sofort. Er wartete nicht, bis Petrus sich in die richtige Haltung gebracht hatte; er streckte einfach seine Hand aus und rettete ihn.

Gebet vor Arbeitsbeginn

Herr, wenn ich heute in meinen Arbeitstag starte, erinnere mich daran, dass ich letztlich für dich arbeite – nicht nur für meinen Chef. Lass meine Arbeit dir Ehre bringen, sodass du am Ende des Tages sagen kannst: «Gut gemacht!»

Gebet vor einer Besprechung

Herr, gib mir offene Ohren, damit ich gut zuhören kann. Wenn ich spreche, schenke mir Mut und Klarheit und die Weisheit, auch andere Stimmen wirklich zu hören. Zeig mir, wann ich standhaft bleiben soll und wann Kompromisse der bessere Weg sind. Hilf mir, respektvoll zu sein und dass alle sich wertgeschätzt fühlen.

Gebet vor einem Vortrag oder einer Präsentation

Vater, hilf mir, mich an alles zu erinnern, was ich vorbereitet habe. Gib mir Selbstvertrauen und Ruhe beim Sprechen – und öffne die Herzen der Zuhörer, damit sie verstehen, was ich sagen möchte.

Gebet bei einem schwierigen Chef

Vater, du kennst die Herausforderungen mit meinem Vorgesetzten. Schenk mir Geduld, damit ich nichts sage oder tue, was ich später bereuen würde. Gib mir Weisheit, wie ich auf ihn zugehen kann; zum Wohl von uns beiden.

Gebet bei einer schwierigen Kollegin / einem schwierigen Kollegen

Gott, du weisst, wie sehr mich diese Person herausfordert. Zeig mir den besten Weg, damit umzugehen. Hilf mir, meine Gefühle aussen vor zu lassen und objektiv zu handeln – so wie es richtig ist.

Gebet vor dem Sport

Herr, gib mir heute die Motivation, Sport zu treiben. Schenk mir Energie und Willen, mein Bestes zu geben und gut für den Körper zu sorgen, den du mir gegeben hast.

Gebet für gesunde Ernährung

Herr, hilf mir, kluge Entscheidungen beim Essen zu treffen. Gib mir Selbstdisziplin, schlechte Gewohnheiten abzulegen und bessere Alternativen zu wählen. Stärke mich, Versuchungen zu widerstehen.

Gebet für einen klaren Geist

Vater, wenn meine Gedanken wirr oder schwer werden, erneuere meinen Geist durch dein Wort. Vertreibe die Angst mit deiner Wahrheit und schenk mir inneren Frieden.

Gebet vor einem schwierigen Gespräch

Vater, du weisst, dass dieses Gespräch heikel ist. Es könnte unangenehm verlaufen – aber gib mir Gnade und Ehrlichkeit. Die Worte, die ich sagen muss, sind vielleicht schwer zu hören. Hilf mir, sie trotzdem respektvoll und ehrlich auszusprechen. Und gib mir Weisheit, angemessen auf die Reaktion zu antworten.

Gebet in überfordernden Momenten

Herr, es ist mir heute zu viel. Ich fühle mich überrollt. Doch du sagst, deine Gnade genügt ([Die Bibel, 2. Korinther Kapitel 12, Vers 9](#)). Stärke mich durch deine Gnade. Und hilf mir zu erkennen, wann ich «Nein» sagen oder etwas loslassen muss.

Gebet an einem schlechten Tag

Vater, dieser Tag läuft nicht gut – aber du bist trotzdem gut. Erinnere mich an deine Treue, damit ich heute trotzdem dankbar sein kann.

Gebet bei einer schwierigen Entscheidung

Vater, ich weiss nicht, was ich tun soll. Ich will dir vertrauen und dich in allem anerkennen. Leite mich. Gib mir Klarheit, damit ich eine Entscheidung treffen kann, die deinem Willen entspricht.

Gebet für Integrität

Vater, hilf mir, heute ein Mensch mit Charakter zu sein. Lass mein Leben deinen Namen ehren; auch wenn niemand hinsieht. Deine Augen sehen alles. Mögen meine Entscheidungen dir gefallen.

Gebet gegen Versuchung

Herr, hilf mir, Versuchungen aus dem Weg zu gehen. Zeig mir bessere Wege, wohin ich gehe, was ich sehe und mit wem ich Zeit verbringe. Erinnere mich daran: Die Freude an der Sünde währt nur kurz, aber der Schmerz danach kann lange bleiben.

Gebet bei Wut

Herr, dein Wort sagt, wir sollen langsam zum Zorn sein. Zorn darf sein – aber nicht die Sünde, die daraus entsteht. Hilf mir, meine Wut zu kontrollieren und niemanden zu verletzen, auch mich selbst nicht.

Gebet bei Stolz

Vater, dein Wort sagt, dass du dem Stolzen widerstehst, aber dem Demütigen Gnade gibst ([Jakobus Kapitel 4, Vers 6](#)). Ich spüre Stolz in mir – hilf mir, mich zu demütigen, bevor du mich zurechtweisen musst.

Gebet für Frieden in unruhigen Zeiten

Vater, mein Herz ist unruhig. Erinnere mich daran, dass du da bist. Beruhige meine Gedanken durch deine Wahrheit und verankere meine Seele in deinem Frieden.

Gebet für eine sichere Reise

Herr, geh vor mir her. Beschütze mich auf jedem Kilometer. Lenke meinen Weg und bring mich sicher an mein Ziel.

Gebet, wenn jemand um Gebet bittet

Herr, bevor ich bete – lass mich spüren, was dieser Mensch braucht. Führe mich durch deinen Heiligen Geist.

Gebet der Dankbarkeit in jeder Situation

Dein Wort sagt, wir sollen in allem dankbar sein. Herr, ich danke dir, egal, was heute passiert.

Fazit: Auch kurze Gebete haben grosse Kraft

Kurze Gebete sind wichtig. Sie sind klar, kraftvoll und auf den Punkt gebracht – aber sie sollten nicht dein einziges Gespräch mit Gott bleiben. Vielmehr sind sie Teil einer lebendigen, ständigen Verbindung mit ihm. Genau das bedeutet die Aufforderung «Betet ohne Unterlass». Lade Gott in jede Situation ein. So wird Gebet ein natürlicher Teil deines Lebens. Und Gott? Er ist treu. Er antwortet ... auch auf die kurzen Gebete.

«So spricht der Herr, der allmächtige Gott, der bewirkt, was er will, und lenkt, was er geplant hat: Rufe zu mir, dann will ich dir antworten und dir grosse und geheimnisvolle Dinge zeigen, von denen du nichts weisst!» ([Die Bibel, Jeremia Kapitel 33, Verse 2 und 3](#)).

Zum Thema:

Dossier: Gebet

Was ist der Schlüssel?: Gott beantwortet unsere Gebete

Furcht hat nicht das letzte Wort: Zwölf kurze Gebete in Zeiten der Angst

Datum: 24.06.2025

Autor: Clarence L. Haynes Jr. / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

Gebet

Leben als Christ