

Gedächtnistraining

mit Texten

des Neuen Testaments

in großer Schrift

Anmerkungen

Die Bibelzitate stammen aus: Die Gute Nachricht. Die Bibel in heutigem Deutsch. Herausgeber: Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart. Eine empfehlenswerte Bibelübersetzung in vielen verschiedenen Ausgaben auch mit Erklärungen.

Das Gedächtnistraining stammt von Annette Zimmermann, Bistum Eichstätt

Sorgen beschränken – positiv denken

Versuchen Sie diesen biblischen Text zu lesen und überlegen Sie sich, was weggelassen wurde.

Machteuch keinesorgen umessen und trinken und um eure kleidung das leben ist mehr als essen und trinken und der körper ist mehr als die kleidung seht euch die vögel an sie säen nichts sie ernten nichts sie sammeln keine vorräte aber euer vater im himmel sorgt für sie und ihr seid ihr doch viel mehr wert als alle vögel wer von euch kann durch sorgen sein leben auch nur um ein tag verlängern?

Und warum macht ihr euch sorgen um das was ihr anziehen sollt seht wie die blumen auf den feldern wachsen sie arbeiten nicht und machen sich keine kleider doch ich sage euch nicht ein mal salomobei all seinem reich tum war so prächtig gekleidet wie irgendeine von ihnen wenn gott so gar die feld blumen so ausstattet die heute blühen und morgen verbrannt werden wirdersich dann nicht erst recht um euch kümmern hab doch mehr vertrauen!

Machteuch also keinesorgen frag nicht was sollen wir essen was sollen wir trinken was sollen wir anziehend am tag plagen sich menschendie gott nicht kenneneuer vater im himmel weiß dass ihr alles braucht sorgteuch zuerst darum dass ihr euch seiner herrschaft unterstellt und tut was er verlangt dann wird er euch schon mit allem andern versorgen quälteuch nicht mit gedanken an morgen der morgen ist getag wird für sich selber sorgen ihr habt genug zu tragen an der last von heute.

Versuchen Sie beim möglichst schnellen Durchlesen des unteren Textes alle „a“ zu unterstreichen.

Bei einem zweiten Durchgang alle „e“ und „r“.

Macht euch keine Sorgen um Essen und Trinken und um eure Kleidung. Das Leben ist mehr als Essen und Trinken, und der Körper ist mehr als die Kleidung. Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte – aber euer Vater im Himmel sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel mehr wert als alle Vögel! Wer von euch kann durch Sorgen sein Leben auch nur um einen Tag verlängern?

Und warum macht ihr euch Sorgen um das, was ihr anziehen sollt? Seht, wie die Blumen auf den Feldern wachsen! Sie arbeiten nicht und machen sich keine Kleider; doch ich sage euch: nicht einmal Salomo bei all seinem Reichtum war so prächtig gekleidet wie irgendeine von ihnen. Wenn Gott sogar die Feldblumen so ausstattet, die heute blühen und morgen verbrannt werden, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern? Habt doch mehr Vertrauen!

Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Damit plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr all das braucht. Sorgt euch zuerst darum, dass ihr euch seiner Herrschaft unterstellt und tut,

was er verlangt, dann wird er euch schon mit all dem anderen versorgen. Quält euch nicht mit Gedanken an morgen; der morgige Tag wird für sich selber sorgen. Ihr habt genug zu tragen an der Last von heute.

Mt 6,25-34

Suchen Sie möglichst viele Wörter, deren Vokale genau wie bei dem Wort Vogel nur „o“ und „e“ sind: z. Bsp.: Sonne, Orgel

Finden Sie Wortzusammensetzungen mit „Blume“ z. Bsp.: Blumenladen, ...

Bilden Sie neue Wörter aus den Buchstaben des Wortes „Gedanken“:
z. Bsp.: kann,...

In diesem Buchstabenquadrat sind 22 Vögel versteckt.
Die 18 Buchstaben, die übrigbleiben ergeben ebenfalls den Namen einer Vogelart.

P	A	S	P	E	R	L	I	N	G	B
D	R	O	S	S	E	L	R	I	P	U
K	A	L	K	A	P	C	N	F	I	C
U	M	E	I	S	E	E	A	H	R	H
C	S	M	T	L	O	U	C	E	O	F
K	E	U	I	K	E	L	S	H	L	I
U	L	H	N	R	S	E	P	T	T	N
C	H	U	H	N	B	N	A	C	A	K
K	A	S	U	A	R	T	T	H	W	R
Z	L	E	R	C	H	E	Z	A	N	Z

Vorschläge zum Thema:

Versuchen Sie diese Woche, sich aufs Positive zu konzentrieren:

Bei allem, was Sie anschauen, achten Sie bewusst auf das, was Sie schön finden, Ihnen gefällt.

Bei allem, was Sie tun müssen, versuchen Sie, die positiven Aspekte hervorzuheben.

Bei jedem Menschen, der Ihnen begegnet, versuchen Sie, die positiven Eigenschaften zu entdecken.

Und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Überlegen Sie einmal, was alles an Ihnen gut ist. Machen Sie sich Komplimente.

Wenn Sie sich über etwas Sorgen machen, dann versuchen Sie doch diese Woche, sich eine Viertelstunde am Tag dafür zu reservieren und alle Sorgen, die Ihnen im Laufe des Tages kommen auf diese Zeit zu verschieben. Kommen zu anderen Zeiten sorgenvolle Gedanken auf, sagen Sie sich selber ein energisches Stopp!

Fragen Sie sich jeden Morgen als erstes:

Was könnte ich heute Schönes tun?

Was könnte mir heute Gutes begegnen?

Über was könnte ich mich heute freuen?

Versuchen Sie diese Woche nicht über Politiker, die Wirtschaft, die Kirche, ein Fußballspiel, die Jugend...zu schimpfen, zu klagen, zu jammern...