

KARIN SCHMID

# Entdecke Freude jeden Tag

*50 ermutigende Dates mit Gott*

*Das Nachfolgebuch von  
»Liebe dein Leben jeden Tag«*



Copyright © 2015 by Karin Schmid

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, sind der Übersetzung **Hoffnung für alle**® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.® Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.

ELB *Revidierte Elberfelder Bibel* © 1985, 1991, 2006, SCM R. Brockhaus im SCM Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

NEÜ *Neue evangelistische Übersetzung*, Copyright © Karl-Heinz Vanheiden.

*Umschlaggestaltung:* spoon design, Olaf Johannson

*Umschlagfoto:* topseller/Shutterstock.com

*Lektorat:* Gabriele Pässler, Sonja Yeo

*Satz:* Grace today Verlag

*Druck:* CPI – Clausen & Bosse, Leck

*Printed in Germany*

2. Auflage 2017

© 2015 Grace today Verlag, Schotten

ISBN 978-3-943597-43-1, Bestellnummer 371743

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)



## Echte Freude kultivieren

**F**ragst du dich manchmal auch, wie und wo du echte Freude erleben kannst? Fragst du dich, wo deine Freude geblieben ist?

Dieses Buch soll dir helfen, in 50 Schritten echte und anhaltende Freude zu finden. Es ist ein Schlüssel, um göttliche Freude und übernatürliche Begeisterung zu empfangen und sie dir bewusst zu machen. Das Buch soll dir auch helfen, Freudenkiller zu entlarven und sie in der Kraft Gottes zu überwinden.

Wie oft rennen wir durch unseren Alltag. Wir versuchen unseren Job zu erledigen, unsere Familie zu versorgen und genügend Geld für den Urlaub anzusparen. Sobald morgens der Wecker klingelt, sind wir in Eile und schaffen es gerade noch, rechtzeitig an den Arbeitsplatz zu kommen. Und wenn wir dann mal ein paar Minuten Ruhe haben können, fühlen wir uns niedergeschlagen und antriebslos und können sie nicht wirklich genießen. Oft vergessen wir einfach, eine kurze Zeit der geistlichen Besinnung oder des Gebets einzulegen; das gezielte Einplanen von inspirierenden und wohltuenden Momenten mit unserem Gott ist wieder einmal an der Hektik des Alltags gescheitert.

Echte und tiefe Freude ist allein in Gottes Gegenwart zu finden. Gottes Wort zu lesen und laut auszusprechen, das ist ein großartiges Privileg. Ein Privileg, das jeder Mensch jeden Tag haben kann – wir können Gottes Wort täglich in unser Leben hineinsprechen und damit Freude und Kraft tanken. Aus diesem Grund ist jede wenn auch noch so kurze, aber bewusste Begegnung mit Gott unglaublich kostbar.

Dieses Buch will dich zu einem täglichen kurzen Treffen mit Gott ermutigen. Entscheide dich dafür, jeden Tag Gottes Freude zu empfangen und zu sie dir bewusst zu machen. Schon beim bloßen Nachdenken über alles Gute, das Gott uns geschenkt hat, wird sich unser Herz mit Dankbarkeit füllen und wir werden glücklicher. In

den letzten Monaten habe ich die Bibel von vorne bis hinten durchgelesen und nach Bibelstellen zum Thema Freude abgesucht. Auf dieser Suche habe ich wunderbare Textstellen gefunden, die uns helfen, bei Gott Freude zu tanken und sie uns bewusst zu machen.

Die Bibel erinnert uns daran, dankbar zu sein:

*Jubelt dem Herrn zu, ihr Bewohner der Erde! Betet ihn voll Freude an. Dankt ihm und lobt seinen Namen. Denn der Herr ist gut. Seine Gnade hört niemals auf, und seine Treue gilt für immer.*  
*Aus Psalm 100 NLB*

Ich selbst war schon oft undankbar, weil ich immer auf das gesehen habe, was ich *nicht* hatte. Im Laufe meines Glaubenslebens lernte ich jedoch, mich sehr bewusst auf das Gute in meinem Leben zu fokussieren. Ich entdeckte die Möglichkeit, sich jeden Tag für die Freude zu entscheiden – und ich begriff tief in meinem Herzen, dass Gottes Gnade und seine Barmherzigkeit wirklich jeden Tag für mich da sind.

Jesus ist am Kreuz für uns Menschen gestorben, deshalb ist alle unsere Schuld bezahlt. Seine Gnade hört niemals auf. Wir sind durch Jesus Christus gerecht gesprochen worden. Genau diese Liebeserklärung gibt uns Leichtigkeit und füllt unser Herz mit einer tiefen Freude.

Für Menschen, die an Jesus Christus glauben, gibt es weder Anklage noch Verurteilung. Der Weg zu Gott ist komplett frei – das verdanken wir seinem Sohn. Gott lässt seine Kinder keinen Tag im Stich. Er ist beständig für sie da und drückt sie fest an sein liebendes Vaterherz.

Wenn ich morgens aufwache, dann wandern meine Gedanken zuerst zu Gott; ich danke ihm ganz kurz für mein Leben und dass seine Gegenwart an diesem neuen Tag mit mir ist. In diesem kostbaren Moment gebe ich alle meine Sorgen und Bitten an ihn ab – und ich glaube aus tiefstem Herzen, dass er sich darum kümmert.

Ich bin überzeugt, dass Gott den ganzen Tag am Werk ist und dass er meine Anliegen bearbeiten wird. Weil ich meine Sorgen losgelassen habe, rückt das Negative in den Hintergrund und ich kann mich trotz schwieriger Umstände wirklich freuen.

In diesen Momenten wird mir in der Tiefe meiner Seele bewusst: Egal wie der Tag verlaufen wird, Gott ist für mich und er ist mit mir! Gott weiß, was an diesem Tag auf mich zukommen wird – und er wird es so drehen, dass alles mir zum Besten dienen wird. Aus diesem Grund kann ich voller Zuversicht durch den Tag gehen. Das bringt Gelassenheit, Entspannung und große Freude in meinen Alltag.

## **Dankbare Menschen finden echte, tiefe Freude!**

Kürzlich las ich das Buch *Komm in deine Bestimmung* von Maria Luise Prean-Bruni. Auch sie schreibt über die Freude, die durch dankbare Herzen erlebbar wird. In ihrem Buch findet sich ein Brief an Gott:

»Ich bin dankbar für

- die Steuern, die ich zahle, weil das bedeutet, dass ich Arbeit und ein Einkommen habe.
- die Hose, die ein bisschen zu eng sitzt, weil das bedeutet, dass ich genug zu essen habe.
- das Durcheinander nach der Feier, das ich nun aufräumen muss, weil das bedeutet, dass ich von lieben Menschen umgeben war.
- den Rasen, der gemäht, und die Fenster, die geputzt werden müssen, weil das bedeutet, dass ich ein Zuhause habe.
- die laut vorgetragenen Beschwerden über die Regierung, weil das bedeutet, dass ich in einem freien Land lebe und das Recht auf freie Meinungsäußerung habe.
- die Parklücke ganz hinten am äußersten Ende des Parkplatzes, weil das bedeutet, dass ich mir ein Auto leisten kann.
- die Wäsche und den Bügelberg, weil das bedeutet, dass ich genug Kleider habe.

- *die Müdigkeit und die schmerzenden Muskeln am Ende des Tages, weil das bedeutet, dass ich fähig bin, hart zu arbeiten.*
- *den Wecker, der morgens klingelt, weil das bedeutet, dass mir ein neuer Tag geschenkt wird.«*

Ich bin begeistert von diesem Brief, denn er zeigt, wie Dankbarkeit Kraft geben und jede Menge Freude bewirken kann. Ob wir Freude und Friede in unseren Herzen tragen (oder nicht), ist eine Frage unserer Blickrichtung. Darum möchte ich dich ermutigen, an jedem Tag aufs Neue dankbar zu sein. Trainiere Dankbarkeit, fang an, dich jeden Tag mit Gott zu treffen, und lass dich von ihm inspirieren. Gott hat täglich Überraschungen für dich bereit – kleinere und größere.

Ich wünsche dir mit diesem Buch viel Freude, die von oben kommt!

Love

Karin Schmid



*Seid glücklich, dass ihr zu ihm, dem heiligen Gott, gehört! Ja, alle, die den Herrn suchen, sollen sich freuen!*

*1. Chronik 16,10*

**Sprich heute dieses Versprechen Gottes über deinem Leben aus:**

*Ich **DEIN NAME** bin glücklich, weil ich zu der Familie Gottes gehöre. Und weil ich Gott suche, werde ich heute echte Freude finden.*

**Du kannst nicht über alles, das geschieht, glücklich sein. Aber bei Gott findest du mit Sicherheit echte Freude.** Hast du manchmal auch den Eindruck, dass deine Freude verloren gegangen ist? Es gibt Momente, da fühlen wir uns unglücklich und wir denken, wir seien nicht wirklich gut drauf. Allen Menschen, die an Gott glauben, steht aber jeden Tag eine tiefe und echte Freude zur Verfügung.

Wenn du Jesus in dein Leben eingeladen hast, gehörst du zur Familie Gottes und das heißt: Du bist ein geliebtes Kind in seiner Königsfamilie. Niemand kann dich aus Gottes Hand reißen, denn du bist sein Eigentum.

Wer Gott sucht, der wird Gutes finden. Deshalb möchte ich dich ermutigen: Suche heute Gottes Gegen-





*Ein fröhlicher Mensch lebt gesund;  
wer aber ständig niedergeschlagen ist,  
wird krank und kraftlos. Sprüche 17,22*

**Sprich heute diese Wahrheit über deinem Leben aus:**

*Ich **DEIN NAME** will heute das Positive in meinem Leben  
entdecken und in der Kraft Gottes glücklich sein.*

**Entdecke heute das Gute in deinem Leben, denn fröhlich zu sein tut gut und ist gesund!** Das Leben bringt so seine Schwierigkeiten mit sich. Es kann passieren, dass das, was wir täglich sehen und hören, die schlechten Nachrichten und schlimmen Geschehnisse auf dieser Welt uns echt niedergeschlagen machen.

Wer sich nicht bewusst davor schützt und sich in einen Schutzraum begibt, kann ganz schnell alle Energie verlieren und selbst schlecht gelaunt und negativ werden – und das führt zu Lustlosigkeit und kann sogar richtig krank machen.

Aus diesem Grund ermutige ich dich heute: Entscheide dich für die Freude! Orientiere dich heute bewusst an all dem Guten in deinem Leben. Es gibt so viel davon!

Werde dankbar. Schätze das, was du hast: deine Familie, dein Hab und Gut. Und erinnere dich an die Gna-





*Preist den Herrn, denn er ist gut, und  
seine Gnade hört niemals auf.  
1. Chronik 16,34*

**Sprich heute diesen Bibelvers über deinem Leben aus:**

*Ich freue mich, denn Gottes Gnade für mich **DEIN NAME**  
hört niemals auf. Mein Vater im Himmel ist immer  
für mich da, und ich werde für alle Ewigkeit mit ihm  
zusammen sein.*

**Genieße Gottes Gnade und seine Gunst jeden Tag!** Wie geht es dir heute in deiner Beziehung zu deinem himmlischen Vater? Weißt du, dass er dir nah ist? Oder empfindest du eher eine große Distanz zwischen dir und Gott?

Egal was geschehen ist, ganz gleich in welcher Situation du gerade bist, Gott bleibt immer derselbe. Seine Gunst für dich hat kein Ende. Gott liebt dich über alle Maßen und er dir streckt dir seine Hand entgegen, jeden Tag. Noch besser: Du bist in seiner Hand, und niemand kann dich von dort wegreißen.

Selbst wenn dir Fehler passiert sind: Jesus Christus hat längst dafür bezahlt, und er schenkt dir heute einen Neuanfang. Gott ist die Liebe in Person! Seine Liebe strahlt dir entgegen und durch Jesus Christus lebt sie in dir.

Auch wenn heute nicht alles so läuft, wie du es gerne hättest, vergiss nicht: Gott ist gut, und er ist gut *zu dir*. Er lässt dich niemals los!

Darum lass dich heute ermutigen und gib Gott die Ehre, empfangе seine Gunst und lass seine Güte sich tief in deinem Herzen verankern. Du darfst mit Gottes Gunst in deinem Alltag rechnen und kannst heute Gottes Kraft in deinem Leben erfahren. Gott segne dich!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Lasst den Mut nicht sinken, denn die  
Freude am Herrn gibt euch Kraft!  
Nehemia 8,10*

**Sprich heute diese Zusage über deinem Leben aus:**

*Heute werde ich **DEIN NAME** nicht mutlos sein, denn die  
Freude an Gott gibt mir neue Kraft.*

**Gottes Freude ist stärker als jede Entmutigung!** Fühlst du dich manchmal mutlos, antriebslos oder bekümmert? Erinnerung dich heute daran, was Gott dir schon Gutes geschenkt hat. Schreibe eine Liste mit den Wundern, die du bereits erlebt hast.

Oder denke darüber nach, wie groß Gott ist: Dein Vater im Himmel kann mit seiner hohlen Hand das Wasser aller Meere abmessen, er kennt die Anzahl der Haare auf deinem Kopf und er kann 5000 Menschen mit fünf Broten und zwei Fischen satt machen.

Gott ist keine »kleine Nummer«. Du glaubst an den König der Könige, und ihm gehört alle Macht im Himmel und auf der Erde. Gott kann Wunder tun. Er kann das Unmögliche plötzlich möglich machen. Er ist immer noch viel größer als du denkst.





*Der dein Leben erlöst aus der Grube, der  
dich krönt mit Gnade und Erbarmen.  
Der mit Gutem sättigt dein Leben. Deine  
Jugend erneuert sich wie bei einem Adler.*

*Psalm 103, 4–5 ELB*

**Sprich heute diese Wahrheit über deinem Leben aus:**

*Gott hat mich **DEIN NAME** erlöst und er zieht mich aus dem Loch heraus. Er hat mir **DEIN NAME** eine Krone aufgesetzt, mein Leben ist überschrieben mit »Gnade und Erbarmen«. Er füllt mein Leben mit Gutem, und zwar randvoll. Er lässt mich jung und fit bleiben.*

**Mit Gottes Kraft kannst du jede Hürde überwinden!** Vielleicht stehst du gerade vor großen Herausforderungen oder du fühlst dich nicht wirklich entspannt. Heute möchte ich dich ermutigen, über Gottes Gnade nachzudenken. Selbst wenn du momentan in einem Loch steckst ... Gott wird dich herausziehen.

Für Gott ist keine Hürde zu groß. Er kümmert sich um dich und er krönt dich mit Gnade und Erbarmen. Stell dir vor, du bekommst eine Krone von dem König der Könige! Du bist ein Königskind – und genau deshalb bist du enorm kostbar und du kannst dich freuen.

Auch wenn du dich selbst in dieses Loch hineinmanövrierst hast, nimmt Gott dich gnädig in seine Arme und drückt dich dermaßen fest an sein Herz, dass du sein Erbarmen tief in deinem Herzen spüren kannst.

Gott steht nicht mit erhobenem Zeigefinger vor dir, sondern schließt dich liebevoll in seine Arme. Die Bibel lehrt uns, dass Jesus alles neu macht. Deshalb wird Gott dich immer wieder durch seinen Geist erneuern, dich erfrischen und mit neuer Kraft ausrüsten. Er wünscht sich nichts mehr, als dein Leben mit Gutem zu versorgen. Gott gibt dir nicht nur eine Kleinigkeit, nein, er möchte dich sättigen und wirklich bis ins Tiefste deines Herzens mit Gutem beschenken. Gott segne dich!

---

---

---

---

---

---

---

---



*Doch alle, die dir vertrauen,  
werden sich freuen und dich loben,  
denn bei dir sind sie geborgen.  
Wer dich liebt, wird jubeln vor Freude.  
Psalm 5,12*

**Sprich heute dieses Versprechen Gottes über deinem Leben aus:**

*Ich **DEIN NAME** vertraue dir, denn bei dir bin ich geborgen. Ich liebe dich, Gott, und gebe dir die Ehre, deshalb werde ich heute Freude haben.*

**Wer auf Gott vertraut, findet Geborgenheit und Entspannung!** Wie denkst du heute über Gott? Kannst du ihm alle deine Lebensbereiche anvertrauen? Oder zweifelst du gerade an Gottes Güte für dich?

Gott möchte dir heute seine Geborgenheit und seine göttliche Sicherheit zeigen und wie fürsorglich er sich um dich kümmert. Er hat Gutes und Schönes für dich vorbereitet.

Lass dich heute ermutigen, deinem Gott vollständig zu vertrauen. Glaube an seine Kraft und an seine Fürsorge, die für dich persönlich bereitstehen. Gott möchte dich mit seinem Segen und seiner Gunst überschütten. Du kannst ihm vertrauen.





*Ich aber vertraue auf deine Liebe und  
juble darüber, dass du mich retten wirst.  
Mit meinem Lied will ich dich loben,  
denn du hast mir Gutes getan. Psalm 13,6*

**Sprich heute diese Wahrheit über deinem Leben aus:**

*Ich **DEIN NAME** freue mich jetzt schon, dass du, Gott, mir  
hilfst, und ich gebe dir schon jetzt die Ehre für alles,  
was du tun wirst.*

**Das Vertrauen auf Gottes übernatürliche Kraft kann jede Situation zum Guten wenden!** Gibt es in deinem Leben irgendwelche Herausforderungen? Oder steckst du schon seit Längerem in Schwierigkeiten? Gott ist dein Retter und er will seine Kraft in deinem Leben sichtbar machen.

Deshalb möchte ich dich heute ermutigen: Lobe Gott für seine Kraft und für seine Liebe zu dir. Gott hat dir immer wieder Gutes getan; genauso wird er dir auch in Zukunft Gutes tun.

Deshalb proklamiere heute Gottes Barmherzigkeit und seine Liebe in die sichtbare und unsichtbare Welt hinein. Danke deinem guten Gott mit einem Gebet oder einem Lied.





## Der verlorene Pass

Vor Kurzem war mein Mann mit unseren Mitarbeitern aus der Kirche auf einer zehntägigen Studienreise in den USA. Als Reisegruppe schauten sie sich verschiedene Kirchgemeinden an. Die meisten unserer Mitarbeiter haben Familie und Kinder; deshalb war ich nicht die Einzige, die als »Strohwitwe« in Deutschland zurückgeblieben war, während unsere Männer die warme Sonne Floridas genossen. Um uns die Zeit ein wenig zu verschönern, richteten wir uns im Internet einen Chat ein und unterhielten uns täglich über Freud und Leid des Strohwitwendaseins. Am vorletzten Tag der Reise waren unsere Zeilen mit emotionalen Worten gefüllt – nur noch wenige Stunden, und wir hatten unsere Männer wieder! Sehnsüchtig erwarteten wir ihre Rückkehr.

Außerdem war ich ziemlich aufgeregt, denn für den nächsten Sonntag war ein besonderer Gottesdienst geplant; als Gastredner war Ulrich Parzany eingeladen. Meine Aufgabe stand schon seit Wochen fest: Ich sollte

meinen Mann am Flughafen abholen sodass wir danach direkt zum Gästegottesdienst fahren konnten, bei dem mein Mann mit Ulrich Parzany ein Interview führen sollte. Doch dann am letzten Tag klingelte bei mir das Telefon und mein Mann sagte mit zitternder Stimme: »Karin, mir wurde der Pass wurde geklaut, ich darf nicht nach Hause fliegen, deshalb musst du morgen den Gästegottesdienst betreuen!« Wir konnten am Telefon nur kurz reden, denn mein Mann Dan war mit der Polizei und dem Aufsuchen der Schweizer Botschaft beschäftigt.

Alle anderen Frauen konnten am Flughafen ihre Männer in ihre Arme schließen, nur ich war immer noch Strohwitwe und dazu vollauf beschäftigt mit den unerwarteten Vorbereitungen für den Gästegottesdienst. Das war echt ein Frust! Ich hatte mich doch so gefreut, dass mein Mann endlich wieder nach Hause kommen würde. Auch Dan hatte sich auf uns gefreut und eine persönliche Begegnung mit Ulrich Parzany hätte ihn so richtig glücklich gemacht. Doch plötzlich war diese Vorfreude verschwunden und die Situation war wirklich sehr ärgerlich.

In diesem Moment konnte ich mich entscheiden, mir entweder die Freude rauben zu lassen oder das Beste daraus zu machen. Ich hätte nämlich eigentlich ausrasten können; am liebsten hätte ich ein Jammerlied angestimmt.

In solchen Situationen können wir das Geschehene nicht mehr ändern. Dann ist es hilfreich, wenn man vorher die Grundsatzentscheidung getroffen hat, sich die Freude niemals rauben zu lassen, denn jede Situation kann auch positive Seiten haben. So hat sich Dan in Florida ein Cabrio gemietet und drei weitere Kirchen besucht, während ich zusammen mit meinen Kindern und meinen Eltern einen Tag mit Ulrich Parzany genossen habe. Alle waren glücklich!

A black and white portrait of Karin Schmid, a woman with shoulder-length blonde hair and bangs, smiling slightly. She is wearing a dark, textured jacket over a patterned top. The background is a plain, light color.

*Karin  
Schmid*

Buchautorin,  
Rednerin und  
Religionstelehrerin

Anfragen als Sprecherin für eine  
Konferenz, ein Frauenfrühstück  
oder andere Events:  
[karin.schmid.mueller@gmx.ch](mailto:karin.schmid.mueller@gmx.ch)



## LIEBE DEIN LEBEN JEDEN TAG

*365 ermutigende Dates mit Gott*

Ein tägliches, kleines Rendezvous mit Gott und mit seinem Wort hat Karin Schmid für die Leser vorbereitet – mit viel Liebe und aus der persönlichen Erfahrung heraus, dass darin Mut und Gelassenheit liegen. Kein Leben verläuft ohne dunkle Stunden, Angriffe und Hindernisse. Manchmal sind es sogar die eigenen Gedanken, die einem das Herz schwer machen. Die 365 ermutigenden Dates mit dem Höchsten wirken da als geistliche Kraftriegel und Entspannungsmittel für die Seele.

416 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-943597-35-6



## LIEBE DEIN ZUHAUSE JEDEN TAG

*365 ermutigende Dates mit Gott*

Gottes Liebe kann die eigenen vier Wände zu einer Oase für die Seele machen. Und wer wünscht sich nicht ein Zuhause voller Ermutigung und Geborgenheit, wo man sich zurücklehnen und Kraft tanken kann. Karin Schmid liefert Impulse für tägliche Dates mit Gott und zeigt auf, wie Gott dein Heim zu einem Ort der Erfrischung und des Segens machen will.

392 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-95933-020-6

[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)



## **AUFSTEHEN IST GÖTTLICH**

*Wenn das Leben zur Hölle wird,  
dann gibt es einen Ausweg!*

Dass ihre Kinder sexuell missbraucht werden, stürzt Karin Schmid in quälende Selbstvorwürfe, bittere Anklagen und tiefe Mutlosigkeit. Doch mitten in der Düsternis begegnet ihr Gott ganz neu. Dieses Buch ist Balsam für verwundete Seelen und lädt ein, zu vergeben und zu vertrauen.

160 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-943597-25-7

[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)

Weitere Bücher von Karin Schmid  
können direkt bestellt werden bei:  
[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)