

Liebe SHG-Schulgemeinde,

**2026 hält etwas Besonderes für uns bereit:**

***ChristInnen und MuslimInnen fasten in diesem Jahr zur gleichen Zeit.***

Fasten bedeutet in beiden Religionen weit mehr als den Verzicht auf Essen oder Gewohnheiten. Es ist eine Zeit des Innehaltens, um achtsamer zu werden und sich neu auf Gott, auf sich selbst und auf das Miteinander auszurichten.

Es ist also auch eine wunderbare Gelegenheit, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Wege wahrzunehmen, die parallel verlaufen: auf der Suche nach Sinn, nach Hoffnung, nach Frieden und nach dem, was uns trägt.

Deshalb wollen wir diese besondere Zeit bewusst gemeinsam gehen.

**Mit kurzen Impulsen möchten wir nicht nur unsere tiefen Gemeinsamkeiten aufzeigen, sondern sie auch im Alltag sichtbar werden lassen und in die Welt tragen.**

# Infobox

## Christliche Fastenzeit 2026:

- Beginnt mit **Aschermittwoch am 18. Februar 2026** und endet am **Karsamstag, 04. April 2026**.  
Die Fastenzeit umfasst 40 Tage, wobei die Sonntage nicht als Fasttage gezählt werden.
- In dieser Zeit verzichten Christinnen und Christen traditionell auf bestimmte Gewohnheiten oder Genussmittel, und konzentrieren sich ganz bewusst auf Gebet, Reflexion und Nächstenliebe.

## Ramadan 2026:

- Nach astronomischen Berechnungen wird der Ramadan im Jahr 2026 voraussichtlich am **Abend des 17. Februars 2026 beginnen**, sodass der **erste Fastentag am 18.02.2026** liegt (abhängig von der tatsächlichen Mondsichtung). Der Fastenmonat dauert dann etwa bis zum **19. oder 20. März 2026**.  
Im Anschluss wird **Eid al-Fitr (Zuckerfest)** gefeiert, voraussichtlich am **20. März 2026**.
  - Die Daten des Ramadan können je nach **Mondsichtung** regional leicht variieren.
- Musliminnen und Muslime fasten im Ramadan täglich von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Sie verzichten in dieser Zeit auf Essen, Trinken, Rauchen und bestimmte andere Dinge. Abends wird das Fasten mit dem **Iftar** gebrochen, einer gemeinsamen Mahlzeit, die oft im Kreis der Familie oder in der Gemeinde eingenommen wird.

## Unsere Einladung für diese Fastenzeit:

Nimm dir jeden Tag einen kleinen Moment Zeit.  
Lies die Impulse in Gemeinschaft und/oder alleine für dich.

Nimm die Gedanken anschließend mit in deinen Tag  
und versuche, die Aufgaben umzusetzen,  
vielleicht entdeckst du dabei neue Einsichten und erkennst:  
**Auf dem Weg zu Gott sind wir uns oft näher, als wir denken.**

## Wie sind die Impulse aufgebaut?

Jeder Impuls besteht aus:

- **einem Vers aus der Bibel**
- **einem Vers aus dem Koran,**  
→ Die Verse sind inhaltlich ähnlich  
und wechseln sich in der Reihenfolge ab.
- **einer kleinen Aufgabe,**  
die dazu anregt, den Gedanken zu vertiefen  
und/oder im Alltag umzusetzen.

## Begleitendes Gebet:

Gott\*,  
viele Wege führen zu dir.  
Hilf uns zu erkennen,  
dass wir alle gemeinsam  
unterwegs sind,  
und lass uns einander dabei  
stets unterstützen.  
Amen



Wir wünschen allen  
eine gesegnete  
Fastenzeit!



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium



# 1. Gute Taten zählen

„Wer Gutes tut, wird es sehen.“

„Der Mensch erntet, was er sät.“

(Sure 99,7 und Gal 6,7)

Wo kannst du heute Gutes tun?

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege, wo und wie du andere unterstützen oder ihnen eine Freude machen kannst.

Setze diesen Gedanken anschließend in die Tat um.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

18.02.2026



## 2. Gott kennt das Herz

„Der Mensch sieht, was vor Augen ist,  
Gott aber sieht das Herz.“

„Allah weiß, was in den Herzen ist.“

(1 Sam 16,7 und Sure 3,154)

**Siehst du das Herz der Menschen?**

Denke an jemanden, den du vielleicht zu schnell verurteilt hast. Überlege, was dieser Mensch im Herzen trägt. Welche Dinge könnten ihn ausmachen, fernab dessen, was du oberflächlich siehst?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

19.02.2026



# 3. Beten hilft

„Ruft Mich an, Ich werde euch erhören.“

„Bittet, dann wird euch gegeben.“

(Sure 40,6 und Mt 7,7)

Hast du heute schon gebetet?

Wende dich heute bewusst an Gott. Schreibe ein kurzes Gebet oder spreche es leise aus. Achte in der kommenden Zeit darauf, ob und wie Gott antworten wird.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

20.02.2026



# Samstag

## Tag 4

ChristInnen und MuslimInnen wissen:  
Der Mensch lebt nicht allein.  
Gemeinschaft stärkt, trägt und verbindet.

Gott ist dort, wo wir einander in  
Achtung begegnen.

**Diese Tage gehören der Gemeinschaft.**  
Verbringe dieses Wochenende bewusst Zeit mit  
Menschen, die dir guttun. Höre zu, teile gute Worte  
und Taten, genieße das Miteinander, sei einfach da.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

21.02.2026



# 5. Stifte Frieden

„Selig, die Frieden stiften.“

„Allah ruft zum Haus des Friedens.“

(Mt 5,9 und Sure 10,25)

## Was bedeutet Frieden?

Überlege dir heute, was Frieden für dich bedeutet und wo dieser aktuell fehlt. Kannst du einen Beitrag leisten, dass Frieden in deinem Umfeld herrscht?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

23.02.2026



# 6. Sei geduldig

„Allah ist mit den Geduldigen.“

„Geduld bringt Vollendung.“

(Sure 2,153 und Jak 1,4)

**Kannst du dich gedulden?**

Halte heute bewusst inne, bevor du handelst oder reagierst.  
Notiere, wo dir Geduld heute geholfen hat und wo es dir  
manchmal schwer fällt.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

24.02.2026



# 7. Vertraue auf Gott

„Befiehl dem Herrn deinen Weg.“

„Wer auf Allah vertraut, dem genügt Er.“

(Ps 37,5 und Sure 65,3)

**Wo brauchst du Gottes Beistand?**

Denke über eine Situation nach, die du in Gottes Hände legen möchtest und vertraue darauf, dass Gott dich führen wird.



SCI IAS

St. Hildegardis

Gymnasium

25.02.2026



# 8. Vergib

„Allah liebt die Vergebenden.“

„Vergib siebzigmal siebenmal.“

(Sure 3,134 und Mt 18,22)

**Wem kannst du heute vergeben?**  
Überlege, ob es jemanden gibt, dem du innerlich  
oder ganz aktiv vergeben kannst.  
Schreibe einen kurzen Satz dazu auf.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

26.02.2026



# 9. Du trägst Verantwortung

„Jeder wird Rechenschaft geben.“

„Jede Seele trägt ihre eigene Verantwortung.“

(Röm 14,12 und Sure 6,164)

**Wofür kannst du Verantwortung übernehmen?**

Denke an eine Situation, in der du bewusst Verantwortung übernehmen kannst, sei es für deine Mitmenschen, Tiere oder die Umwelt. Fasse anschließend einen guten Vorsatz für die Zukunft.



SCI IAS

St. Hildegardis

Gymnasium

27.02.2026



# Samstag

## Tag 10

In beiden Religionen gilt:  
Gott ist größer als Worte.  
In der Stille kommen wir zur Ruhe  
und können Gott begegnen.

**Gott ist dort, wo wir leise werden  
und hinhören.**

### **Diese Tage gehören dir**

Nimm dir dieses Wochenende bewusst Zeit nur für dich, um Momente der Ruhe und Stille zu genießen. Sei es bei einem Spaziergang im Wald, beim Malen oder Schreiben, in einem stillen Gebet oder in einer ganz anderen Form.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

28.02.2026



# 11. Wahrheit ist wichtig

„Allah liebt die Wahrhaftigen.“

„Eure Rede sei wahrhaftig.“

(Sure 9,119 und Mt 5,37)

**Bist du ehrlich?**

Denke einen Moment darüber nach, ob es Situationen in deinem Leben gibt, in denen es dir schwer fällt zu anderen oder zu dir selbst ehrlich zu sein.

Kannst du das ändern?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

02.03.2026



# 12. Sei demütig

„Gott widersteht den Hochmütigen.“

„Allah liebt die Hochmütigen nicht.“

(Jak 4,6 und Sure 16,23)

**Wo kannst du Demut zeigen?**

Demut bedeutet eine innere Haltung, die durch Bescheidenheit und Respekt geprägt ist.

Überlege, wie du heute innerlich oder im Umgang mit anderen Demut üben kannst.



St. Hildegardis  
Gymnasium

03.03.2026



# 13. Gott ist Licht

„Allah ist das Licht der Himmel  
und der Erde.“

„Gott ist Licht.“

(Sure 24,35 und 1 Joh 1,5 )

**Was bedeutet Licht für dein Leben?**

Überlege, welche Funktion Licht in deinem Leben hat.  
Womit verbindest du es? Schreibe deine Gedanken auf.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

04.03.2026



# 14. Prüfungen

„Euer Glaube wird geprüft.“

„Wir werden euch prüfen.“

(1 Petr 1,7 und Sure 2,155)

Wo begegnen dir Herausforderungen in deinem Leben?  
Denke an eine konkrete Situation, die für dich herausfordernd war. Wie hast du dich dabei gefühlt? Und wie fühlst du dich jetzt? Konntest du an der Herausforderung wachsen?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

05.03.2026



# 15. Gott ist nah

„Ich bin dem Menschen näher als  
seine Halsschlagader.“

„Der Herr ist nahe.“

(Sure 50,16 und Phil 4,5)

**Wo spürst du Gottes Nähe?**

Denke darüber nach, wie du Gottes Gegenwart in Alltag,  
Natur oder Begegnungen wahrnehmen kannst.  
Schreibe deine Gedanken auf.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

06.03.2026



# Samstag

## Tag 16

Menschen glauben unterschiedlich,  
doch die Sehnsucht ist dieselbe:  
Gesehen werden. Getragen sein.  
Frieden und Liebe finden.

**Gott ist dort, wo wir uns öffnen und  
ihn ganz bewusst ansprechen.**

**Diese Tage gehören dem Gebet**

Was erhoffst du dir gerade von Gott? Schreibe einen  
ehrlichen Brief mit all deinen Gedanken und  
Gefühlen, die du aktuell in dir trägst.



SCI IAS

St. Hildegardis  
Gymnasium

07.03.2026



# 17. Sei dankbar

„Seid dankbar in allen Dingen.“

„Wenn ihr dankbar seid,  
mehre Ich euch.“

(1 Thess 5,18 und Sure 14,7)

**Wofür bist du dankbar?**

Schreibe drei Dinge auf, für die du heute  
bewusst dankbar bist.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

09.03.2026



# 18. Gute Worte

„Ein freundliches Wort erfreut das Herz.“

„Sprecht gute Worte zu den Menschen.“

(Spr 12,25 und Sure 2,83)

Welche guten Worte kannst du heute sagen?  
Schreibe oder sage einem Menschen heute  
bewusst ermutigende und freundliche Worte.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

10.03.2026



# 19. Gott schenkt Leben

„Allah hauchte dem Menschen  
Seinen Geist ein.“

„Gott gab den Atem des Lebens.“

(Sure 15,29 und Gen 2,7)

Wie kannst du dein Leben heute  
bewusst wertschätzen?

Halte inne und betrachte die kleinen Geschenke des  
Lebens um dich herum. Was kannst du alles  
wunderbares entdecken?



SCI IAS

St. Hildegardis

Gymnasium

11.03.2026



# 20. Sei gut

„Überwinde Böses mit Gutem.“

„Wehre Böses mit Gutem ab.“

(Röm 12,21 und Sure 41,34 )

Wie kannst du positiv auf Ärger oder  
Ungerechtigkeit reagieren?

Denke an eine Situation, die dich ärgert oder verletzt.  
Überlege dir, wie du souverän und vor allem gut reagieren  
kannst. Notiere dir deine Ideen.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

12.03.2026



# 21. Gott hört zu

„Allah ist allhörend.“

„Der Herr hört die Gerechten.“

(Sure 2,256 und Ps 34,16 )

**Worüber möchtest du mit Gott sprechen?**

Sprich oder schreibe ein Gebet, in dem du deine Anliegen,  
deine Dankbarkeit, deine Sorgen und Wünsche  
bewusst vor Gott bringst.



St. Hildegardis  
Gymnasium

13.03.2026



# Samstag

## Tag 22

ChristInnen und MuslimInnen wissen:  
Wenn wir bewusst nach Gottes Spuren  
Ausschau halten, werden wir sie entdecken.

**Gott ist dort, wo wir mit offenen Augen  
und Herzen durchs Leben gehen.**

**Diese Tage gehören der Achtsamkeit.**  
Nimm dir an diesem Wochenende bewusst Zeit, um  
Achtsamkeit zu üben. Mache einen Spaziergang und  
sei ganz im Hier und Jetzt. Was kannst du  
wahrnehmen? Was siehst, hörst und riechst du?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

14.03.2026



# 23. Hab Hoffnung

„Nach der Nacht kommt der Morgen.“

„Nach der Bedrängnis kommt  
Erleichterung.“

(Ps 30,6 and Sure 94,5-6 )

**Wo brauchst du Hoffnung?**

Schreibe auf, in welchen Situationen du Hoffnung brauchst.

Was trägt dich in solchen Momenten?

Was hilft dir, wenn alles schwer ist?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

16.03.2026



# 24. Du bist frei

„Es gibt keinen Zwang im Glauben.“

„Wo der Geist des Herrn ist,  
da ist Freiheit.“

(Sure 2,256 und 2 Kor 3,17)

**Warum ist Freiheit wichtig?**

Überlege, wie du andere in ihren Entscheidungen und Glaubenswegen respektierst. Warum ist es wichtig, dass wir frei sind, in dem, was wir glauben oder nicht glauben?

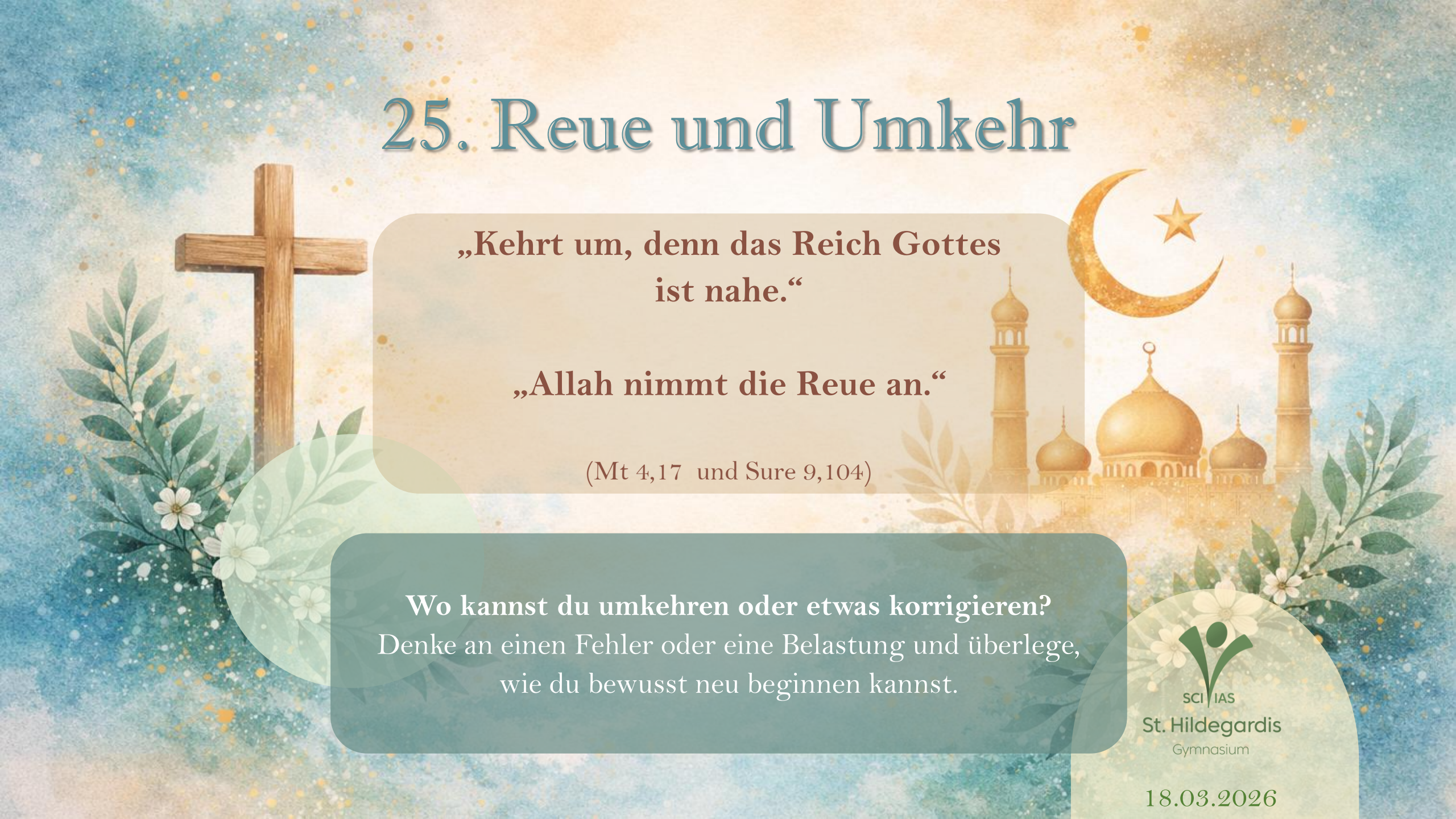


St. Hildegardis  
Gymnasium

17.03.2026



# 25. Reue und Umkehr



„Kehrt um, denn das Reich Gottes  
ist nahe.“

„Allah nimmt die Reue an.“

(Mt 4,17 und Sure 9,104)

Wo kannst du umkehren oder etwas korrigieren?  
Denke an einen Fehler oder eine Belastung und überlege,  
wie du bewusst neu beginnen kannst.



# 26. Zeit der Besinnung

Heute ist der  
letzte Fastentag für  
Musliminnen und  
Muslime.

„Denkt nach, auf dass ihr begreift.“

„Seid stille und erkennt.“

(Sure 59,21 und Ps 46,11)

Was findest du in dir?

Nimm dir bewusst einen Moment Stille, nur für dich, deine  
Gedanken und Gefühle. Was nimmst du wahr?

Wie fühlt sich das an?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

19.03.2026



# 27. Du bist behütet

Heute wird das Ende  
des Fastenmonats  
Ramadan mit dem Fest  
des Fastenbrechens,  
dem Zuckerfest (Eid al-  
Fitr), gefeiert.

„Der Herr ist mein Hirte.“

„Allah ist der beste Beschützer.“

(Ps 23,1 und Sure 12,64)

Was bedeutet Schutz für dich?

Überlege, ob du dich behütet und geschützt fühlst.  
Falls nein, was fehlt dir? Sprich mit jemandem darüber.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

20.03.2026



# Samstag

## Tag 28

Wir sind den letzten Monat gemeinsam mit unseren muslimischen Brüdern und Schwestern gegangen und haben dabei viele Gemeinsamkeiten entdeckt. Ist es nicht wundervoll, wie viel uns verbindet?

Stelle dir an diesem Wochenende folgende Frage und schreibe deine Gedanken dazu auf:  
Verbinden uns Religionen nicht viel mehr, als dass sie uns trennen?  
Suchen wir nicht im Grunde nach demselben?  
Und braucht etwas so Großartiges wie Gott nicht viele individuelle Wege, um entdeckt zu werden?



# 29. Sei gerecht

„Allah liebt das Unrecht nicht.“

„Der Herr hasst Unrecht.“

(Sure 3,57 und Spr 6,16)

Wo kannst du heute für Gerechtigkeit eintreten?  
Überlege, wie du Unrecht erkennst und bewusst für das Richtige eintreten kannst. Fasse einen Vorsatz, um in Zukunft danach zu handeln.



St. Hildegardis  
Gymnasium

23.03.2026



# 30. Hoffnung für alle

„Gott will, dass alle gerettet werden.“

„Allah ist barmherzig zu allen Welten.“

(1 Tim 2,4 und Sure 21,107 )

Wie kannst du heute Hoffnung weitergeben?  
Überlege, wem du Mut oder Zuversicht schenken kannst.  
Werde anschließend aktiv!  
Alternative: Überlege, wo du selbst Hoffnung brauchst.  
Wo kannst du diese schöpfen?



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

24.03.2026



# 31. Du bist nicht allein

„Allah ist mit euch, wo immer ihr seid.“

„Ich bin bei euch alle Tage.“

(Sure 57,4 und Mt 28,20)

**Wo kannst du Gottes Begleitung heute spüren?**  
Frage dich, in welchen Momenten du Gottes Nähe entdecken kannst. Vielleicht bei Menschen, in der Natur oder im Gebet? Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf.



St. Hildegardis  
Gymnasium

25.03.2026



## 32. Schau dir die Schöpfung an

„Die Himmel erzählen die  
Herrlichkeit Gottes.“

„Allah hat die Himmel und die Erde  
geschaffen, damit ihr erkennt.“

(Ps 19,2 und Sure 2,164)

**Kannst du Göttliches in der Schöpfung erkennen?**

Betrachte heute ganz bewusst deine Umgebung, die Natur,  
Menschen und Tiere. Was denkst und fühlst du dabei?



# 33. Sei achtsam

„Seid allezeit nüchtern und wacht im Gebet.“

„Seid achtsam, damit ihr Rechtleitung findet.“

(Sure 5,2 und 1 Petr 4,7)

## Bist du ein achtsamer Mensch?

Übe dich heute ganz bewusst in Achtsamkeit. Gehe einer Tätigkeit nach, die du sonst auf ‚Autopilot‘ erledigst, z.B.: Zähneputzen, Anziehen, der Weg zur Schule o.ä. Mache dies heute ganz bewusst und sei mit deinen Gedanken voll und ganz im Moment.



SCI IAS

St. Hildegardis

Gymnasium

27.03.2026



# Samstag

Tag 34

Die letzte Fastenwoche liegt vor uns. Vielleicht hast du die vergangene Zeit genutzt, um dich auf die Fastenzeit und den damit verbundenen bewussteren Lebensstil einzulassen. Vielleicht ist dir manches leichter gefallen, vielleicht auch nicht, beides darf sein.

## **Diese Tage gehören der Reflexion.**

Wenn du merkst, dass noch Raum für Vertiefung ist, dann überlege dir für diese letzte Woche ganz bewusst etwas, das du weglassen möchtest.

Etwas, das dir nicht gut tut, zu viel deiner Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt oder einfach mal pausiert werden kann.



SCI IAS


St. Hildegardis

Gymnasium

28.03.2026



# 35. Gott hat einen Plan



„Denn ich weiß, was ich mit euch  
vorhabe, spricht der Herr.“

„Allah hat für alles eine Bestimmung.“

(Jer 29,11 und Sure 57,22 )

Vertraust du dem Lauf der Dinge?

Schreibe deine Gedanken zur folgender Aussage auf: Gott  
hat Großes mit dir vor, auch wenn du es jetzt noch nicht  
erahnen kannst.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

01.04.2026



# 36. Komm zur Ruhe

„Wahrlich, bei Allah findet ihr Ruhe.“

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken.“

(Sure 8,61 und Mt 11,28 )

**Bist du innerlich ruhig und ausgeglichen?**

Nimm dir im Laufe des Tages ganz bewusst mindestens 30 Minuten Zeit, um rein gar nichts zu tun. Lege alle Ablenkungen zur Seite und beobachte, was passiert.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

31.03.2026



# 37. Sei mutig

**„Sei stark und mutig!“**

**„Allah ist mit den Standhaften.“**

(Josua 1,9 und Sure 2,153)

**Bist du mutig?**

Überlege, welche Situationen dich herausfordern oder dir Angst machen. Schreibe einen Vorsatz auf, beim nächsten Mal mutig für dich selbst oder andere einzustehen.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

30.03.2026



# 38. Handelt gut

„Behandelt die Menschen so,  
wie ihr behandelt werden wollt.“

„Alles, was ihr wollt, dass euch die  
Menschen tun, das tut ihnen auch.“

(Sure 4,36 und Mt 7,12 )

**Bist du gut zu deinen Mitmenschen?**

Versuche heute den ganzen Tag so zu handeln, wie du dir  
wünschen würdest, dass es jede und jeder auf  
der Welt es tut.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

02.04.2026



# 39. Liebe!



**„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“**

**„Allah liebt die, die sich gegenseitig lieben.“**

(Sure 3,134 und Mt 22,39)

**Heute,  
am Karfreitag, ist  
Jesus aus Liebe zu  
uns und zur ganzen  
Welt am Kreuz  
gestorben.**

**Liebst du?**

Trage so viel Liebe wie nur möglich in die Welt.  
Liebe für deine Mitmenschen, für alle Lebewesen, für die  
Natur und natürlich auch für dich selbst!



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

03.04.2026



# Karsamstag

Tag 40

40 Tage Fastenzeit liegen hinter uns.  
Eine Zeit des bewussteren Lebens  
und des Nachdenkens.  
Heute, am Karsamstag, halten wir inne  
und schauen zurück:

Was hat diese Zeit mit mir gemacht?  
Was habe ich über mich selbst gelernt?  
Was tat mir gut?  
Was möchte ich für meinen Alltag mitnehmen?

Blicke auf die letzten 40 Tage zurück  
und schreibe die Antworten auf.



SCI IAS  
St. Hildegardis  
Gymnasium

04.04.2026



# Ostersonntag

**Jesus ist auferstanden!**

An Ostersonntag feiern Christinnen und Christen  
die Auferstehung Jesu.

Sie verheißt neues Leben, Hoffnung und die Zusage,  
dass Liebe und Gerechtigkeit stärker sind als Tod und Dunkelheit.

Wir wünschen euch und euren Familien  
**frohe und gesegnete Ostern!**



# Rückblick

1. Tu bewusst Gutes
2. Sieh mit dem Herzen
3. Sprich mit Gott
4. Pflege Gemeinschaft
5. Stifte Frieden
6. Übe dich in Geduld
7. Vertraue deinem Weg
8. Vergib von Herzen
9. Übernimm Verantwortung
10. Suche die Stille
11. Sei ehrlich
12. Handle demütig
13. Gott ist Licht
14. Wachse an Prüfungen
15. Spüre Gottes Nähe
16. Bete mit Offenheit
17. Sei dankbar
18. Wähle gute Worte
19. Achte das Leben
20. Antworte mit Gutem
21. Gott hört dich
22. Suche Gott in allem
23. Halte an Hoffnung fest
24. Achte die Freiheit
25. Wage Umkehr
26. Nimm dir Zeit
27. Du bist behütet
28. Erkenne Gemeinsamkeiten
29. Tritt für Gerechtigkeit ein
30. Schenke Hoffnung
31. Du bist nicht allein
32. Staune über die Schöpfung
33. Lebe achtsam
34. Lass los, was belastet
35. Gott hat einen Plan
36. Komm zur Ruhe
37. Sei mutig
38. Suche Gott bewusst
39. Sei Liebe
40. Nimm Gutes mit