



# *Dankbar durch den Tag*



Tägliche Andachten für mehr  
Freude im Leben



JOYCE MEYER  
MINISTRIES

## *Einleitung*

Bei allem, was uns in unserem Leben wichtig ist, dürfen wir eine Sache nie aus den Augen verlieren: die Dankbarkeit. Wir sollten Gott jeden Tag danken – für unser Leben und für alles, was er uns gibt und für uns tut. Oft konzentrieren wir uns nur auf das, was wir nicht haben oder was wir uns anders wünschen, und gehen unzufrieden und deprimiert durchs Leben. Aber wenn wir innehalten und darüber nachdenken, was wir bereits empfangen haben und wie sehr Gott uns gesegnet hat, gibt uns das eine ganz neue Perspektive: Unser Denken wird erneuert, unsere Einstellung ändert sich und wir fangen an, das Leben immer mehr zu genießen.

Dabei soll Ihnen dieses Buch helfen. Die 365 Andachten mit Anregungen aus einigen meiner beliebtesten Bücher sollen Sie das nächste Jahr über begleiten und Sie darin unterstützen, eine dankbare Haltung zu entwickeln und beizubehalten. Ganz gleich wo Sie sich auf Ihrem Weg mit Gott befinden – ich glaube, dass Ihnen *Dankbar durch den Tag* helfen wird zu entdecken, wie die Freude in Ihrem Leben zunehmen kann.

Mein Gebet ist, dass Sie das nächste Jahr dafür nutzen werden, Gott mit einem dankbaren Herzen zu suchen. Gehen Sie nicht deprimiert und unglücklich durchs Leben. Gott hat etwas viel Besseres mit Ihnen vor. Zeigen Sie ihm jeden Tag Ihre Dankbarkeit für alles, was er in Ihrem Leben tut – für die großen und auch die kleinen Dinge. Wenn Sie sich daran zurückerinnern, was Gott in der Vergangenheit für Sie getan hat, und sich bewusst machen, wie er Sie in der Gegenwart segnet, wird Sie der Gedanke an das, was er in der Zukunft für Sie tun wird, mit großer Begeisterung erfüllen.

Seien Sie dankbar und machen Sie sich bereit: Gott hat etwas Wunderbares für Ihr Leben geplant!

Joyce Meyer

Was immer auch geschieht, seid dankbar,  
denn das ist Gottes Wille für euch,  
die ihr Christus Jesus gehört.

1. Thessalonicher 5,18 (NLB)

## *Der beste Anfang für ein Gebet*

*Morgens und abends sollen die Sänger den Herrn mit ihren Liedern loben und preisen.*

1. Chronik 23,30 (HFA)

**G**anz gleich wofür wir beten, wir können immer auch danken. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jedes Gebet mit Dank zu beginnen, z. B. so: »Danke, Vater, für alles, was du in meinem Leben getan hast. Du bist wunderbar. Ich liebe und schätze dich.«

Überprüfen Sie sich einmal selbst, indem Sie ganz bewusst auf Ihre Gedanken und Worte achten. Wie viel Dankbarkeit kommt darin zum Ausdruck? Meckern und klagen Sie oder sind Sie dankbar?

Hier ist eine Herausforderung für Sie: Versuchen Sie doch mal, einen ganzen Tag lang überhaupt nicht zu jammern. Nehmen Sie in jeder Situation eine dankbare Haltung ein. Ja, werden Sie einfach über-  
aus dankbar – und erleben Sie, wie viel inniger ihre Beziehung zu Gott wird und wie er seine Segnungen mehr als je zuvor über Ihnen ausgiet.

---

### *Dankgebet*

Danke, Vater, dass du mich im Gebet führst. Hilf mir, dir erst einmal zu danken, bevor ich dich um irgendetwas bitte. Lass Dankbarkeit die Grundlage meines Gebetslebens werden. Ich entscheide mich heute dafür, nicht mehr zu klagen, sondern stattdessen dankbar zu sein.

## ***Leben Sie im Frieden***

*Frieden hinterlasse ich euch; meinen Frieden gebe ich euch. Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch; euer Herz erschrecke nicht und verzage nicht!*

*Johannes 14,27 (SLT)*

**F**rieden ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um das Leben genießen zu können.

Ein Leben, in dem statt Frieden nur Frustration und Kampf herrscht, ist oft die Folge davon, dass wir uns auf Dinge konzentrieren, an denen wir nichts ändern können. Wenn Sie sich um Dinge Sorgen machen, die Sie nicht in der Hand haben, werden sich unweigerlich Stress und Furcht in Ihr Leben einschleichen.

Der Apostel Paulus sagte: »Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!« (Philipper 4,6-7).

Sobald sich Probleme auftun, die uns beunruhigen, sollten wir anfangen zu beten und die Situation Gott hinlegen. Wir sollten ihm danken, dass er entsprechend seinem Willen eingreifen und uns Frieden geben wird. Wir sind nicht dazu berufen, ein Leben voller Frustration und Mühsal zu führen. Jesus kam, damit wir Gerechtigkeit, Frieden und Freude haben!

---

### ***Dankgebet***

Vater, ich bin so dankbar, dass du mir Frieden geschenkt hast. Bitte hilf mir, diesen Frieden immer und in jeder Situation zu bewahren.

## *Lassen Sie Ihr Licht leuchten*

*Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben.*

*Matthäus 5,14 (NGÜ)*

Als Christen können wir vor Leben übersprudeln. Wir können aktiv, lebendig, tatkräftig und voller Frieden und Freude sein.

Unsere Einstellung und unser Gesichtsausdruck werden davon bestimmt, wie wir uns Gott nähern. Wenn wir mutig und voller Dankbarkeit für seine Gnade zu ihm kommen und darauf vertrauen, dass er uns liebt und auf unserer Seite ist, werden wir unweigerlich voller Leben sein. Nähern wir uns Gott hingegen auf eine gesetzliche, religiöse Weise, beraubt uns das unseres Lebens. Denken Sie daran, dass Paulus sagte: »Denn das Gesetz bringt den Tod, aber der Geist Gottes macht lebendig« (2. Korinther 3,6).

Jeder von uns sollte sich fragen: »Wünschen sich die Menschen, sie könnten haben, was ich habe, wenn sie mich und mein Leben beobachten? Spiegelt mein Leben eine dankbare, erwartungsvolle Herzenshaltung wider? Sieht man mir meine Begeisterung über das an, was Gott jeden Tag tut?«

Wir sollen das Licht der Welt sein. Achten Sie heute darauf, dass Ihr Licht hell leuchtet!

---

### *Dankgebet*

Vater, ich danke dir, dass ich nicht auf der Grundlage des Gesetzes zu dir kommen muss, sondern voll Zuversicht vor deinen Thron treten kann, weil du gnädig bist. Danke, dass deine Gnade und deine Freude mein Leben erhellen und mich ein Licht für die Welt sein lassen.

## *Erwarten Sie etwas Gutes*

*Deshalb bete ich, dass Gott, der euch Hoffnung gibt, euch in eurem Glauben mit Freude und Frieden erfüllt, sodass eure Hoffnung immer größer wird durch die Kraft des Heiligen Geistes.*

*Römer 15,13 (NLB)*

Eine der stärksten Kräfte im Universum ist die Hoffnung. Und als Kind Gottes können Sie grenzenlose Hoffnung haben. Das ist ein Grund, dankbar zu sein!

Hoffnung ist die freudige Erwartung, dass in Ihrem Leben etwas Gutes passieren wird. Was erwarten Sie? Haben Sie überhaupt schon einmal darüber nachgedacht? Wenn Sie gar nichts oder nur wenig erwarten, werden Sie auch genau das bekommen.

Ich sage immer: »Ich habe lieber Glauben für sehr viel und bekomme nur die Hälfte davon, als auf wenig zu hoffen und alles zu bekommen.«

Gott möchte, dass Sie ihm vertrauen und die freudige Erwartung haben, dass in Ihrem Leben etwas Gutes passiert. Wenn Sie gerade in einer schwierigen Situation sind, erwarten Sie, dass diese sich verändert, und wenn es gerade gut läuft, erwarten Sie, dass es noch besser laufen wird. Gott ist ein Gott der Hoffnung!

---

### *Dankgebet*

Herr, ich danke dir für die Kraft der Hoffnung in meinem Leben. Danke, dass du etwas Gutes tun wirst, und danke, dass ich dir vertrauen und auf das Beste hoffen kann.

## *Sehen Sie auf das Positive*

*Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein niedergeschlagener Geist dörft das Gebein aus.*

*Sprüche 17,22 (ELB)*

Ich möchte Sie ermutigen, ein dankbarer, positiver Mensch zu sein. Wenn Sie es nicht schon sind, müssen Sie lediglich eine neue Gewohnheit entwickeln.

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich so negativ eingestellt war, dass schon zwei aufeinanderfolgende positive Gedanken eine Funktionsstörung in meinem Gehirn auszulösen schienen. Aber inzwischen habe ich eine sehr positive Haltung und ich muss gestehen, dass ich nicht gerne mit negativen Menschen zusammen bin.

Wenn es Ihnen noch nicht zur Gewohnheit geworden ist, zuversichtlich zu denken, können Sie heute damit beginnen. Kleben Sie zur Erinnerung kleine Zettel mit dem Hinweis »Sei positiv!« in Ihr Auto und an verschiedene Stellen in Ihrem Haus. Bitten Sie den Heiligen Geist, Sie darauf aufmerksam zu machen, wenn sich doch wieder negative Gedanken einschleichen. Bitten Sie auch Ihre Freunde, Sie darin zu unterstützen. Nehmen Sie sich tagsüber Zeit, um sich auf all das Gute, mit dem Gott Sie gesegnet hat, zu besinnen und dankbar dafür zu sein.

Positive, dankbare Gedanken stellen sich nicht von selbst ein, aber, wie alles im Leben, ist auch eine positive Einstellung nur eine Frage der Übung. Wie Sie ja wissen: Übung macht den Meister!

---

### *Dankgebet*

Danke, Vater, dass du mir hilfst, positiv zu denken. Ich bin froh, dass ich kein Gefangener meiner negativen Gedanken bin, sondern mich bewusst dafür entscheiden kann, glücklich und voller Freude zu sein.

## *Genießen Sie den Lohn*

*Und alle Menschen werden bekennen: »Wer Gott die Treue hält, wird belohnt. Es gibt einen Gott, der für Recht sorgt auf der Erde.«*

*Psalm 58,12 (GNB)*

**N**ehmen Sie sich Zeit, die Ergebnisse Ihrer Arbeit zu genießen. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um auch in schwierigen Zeiten durchhalten zu können.

In der Bibel finden wir viele Berichte von Männern und Frauen, die Gott vor schwierige Aufgaben gestellt hat. Aber wir sehen auch, dass er ihnen immer einen Lohn versprochen hat. Die Aussicht auf einen Lohn hilft uns, Schwierigkeiten auszuhalten. Im Hebräerbrief 12,2 heißt es, dass Jesus das Kreuz erduldet, weil er wusste, welcher Lohn ihn dafür erwartete. Jetzt sitzt er zur Rechten des Vaters im Himmel.

Ich möchte Sie ermutigen, nicht nur auf Ihre Arbeit zu sehen, sondern auch auf den verheißenen Lohn. Nehmen Sie sich Zeit, für die Frucht Ihrer Arbeit dankbar zu sein und sie zu genießen. Dadurch werden Sie neue Kraft gewinnen, um Ihren Lauf zu vollenden.

---

### *Dankgebet*

Danke, Vater, dass ich mich immer auf deinen Lohn in meinem Leben freuen kann. Ich bin sehr dankbar, dass schwierige Zeiten nicht ewig andauern und dass ich aus ihnen lernen und mit deiner Güte rechnen kann.

## ***Die Macht der Gedanken***

*Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er.*

*Sprüche 23,7 (SLT)*

Allem Tun geht das Denken und Fühlen voraus. Die Schritte, die wir jeden Tag gehen, sind das unmittelbare Ergebnis der Gedanken, die wir uns erlauben zu denken.

Wenn wir uns von negativen Gedanken bestimmen lassen, wird auch unser Leben negativ verlaufen. Erneuern wir jedoch unseren Sinn gemäß dem Wort Gottes, werden wir erfahren, was »der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes« für unser Leben ist (siehe Römer 12,2).

Viele Probleme, mit denen sich Menschen herumschlagen, sind die Folge von falschen Denkmustern. Tatsächlich ist es oft gerade ihr negatives Denken, das diese Probleme überhaupt erst entstehen lässt. Aber glücklicherweise müssen wir uns davon nicht beherrschen lassen. Wir können uns ganz bewusst entscheiden, unsere Gedanken mit dem Wort Gottes in Einklang zu bringen.

Unser Verstand ist ein Schlachtfeld. Fassen Sie heute den Entschluss, sich allen zerstörerischen, negativen Gedanken zu widersetzen und stattdessen Gottes Gedanken über Ihr Leben zu denken. Sobald Sie Ihr Denken erneuern, verändert sich auch Ihr Leben zum Guten.

---

### ***Dankgebet***

Vater, ich danke dir, dass ich mich nicht von meinen Gedanken beherrschen lassen muss. Mit deiner Hilfe kann ich alle negativen Gedanken aus meinem Leben verbannen. Ich kann die Schlacht, die in meinem Denken tobt, gewinnen, indem ich Zeit in deinem Wort verbringe, über deine Verheißungen nachdenke und mich ganz bewusst darum bemühe, nur Gedanken über mein Leben zuzulassen, die dir Ehre machen.

## *Lassen Sie nicht nach*

*Lasst uns nicht müde werden, das Gute zu tun; denn wenn wir darin nicht nachlassen, werden wir ernten, sobald die Zeit dafür gekommen ist.*

*Galater 6,9 (EU)*

Eine der großartigsten Verheißungen Gottes lautet, dass er uns nicht verlassen wird. Er ist immer bei uns.

Deshalb ist es ganz entscheidend, dass wir nie aufgeben, ganz gleich wie schwierig uns unsere Umstände auch erscheinen mögen. Denken Sie immer daran: Gott ist auf Ihrer Seite und er ist größer als jedes Problem, das sich Ihnen in den Weg stellt.

Sie können sich jedes Territorium, das der Teufel Ihnen geraubt hat, zurückholen – wenn es sein muss, Zentimeter für Zentimeter. Verlassen Sie sich dabei nicht auf Ihre eigenen Fähigkeiten, sondern auf Gottes Gnade. In Galater 6,9 ermutigt uns der Apostel Paulus dazu, nicht nachzulassen. Geben Sie nicht auf! Halten Sie sich stets vor Augen, dass Sie durch Christus alles tun können. Gott ist auf der Suche nach Menschen, die den Weg ganz mit ihm gehen.

---

### *Dankgebet*

Ich danke dir, Vater, dass du mir die Kraft schenkst, weiterzumachen und nicht aufzugeben. Danke, dass du immer bei mir bist und meine Schlachten für mich schlägst.

## *Disziplin und Selbstbeherrschung*

*Ein Mann, der seinen Zorn nicht zurückhalten kann, ist wie eine offene Stadt ohne Mauern.*

*Sprüche 25,28 (LUT)*

Wir können ein diszipliniertes Leben führen, das von Selbstbeherrschung geprägt ist. Das ist einer der Schlüssel für ein glückliches Leben. Auch in der Bibel wird an vielen Stellen gelehrt, wie wichtig Disziplin ist.

Wenn wir uns nicht disziplinieren, werden wir uns unweigerlich in Situationen hineinmanövrieren, die wir später bedauern. Deshalb lehrt uns Gottes Wort, dass wir uns mäßigen und uns angemessene Grenzen setzen sollten.

Dazu gehört auch, dass wir für Ausgeglichenheit sorgen. Unsere Finanzen beispielsweise sind ein Bereich, der Disziplin erfordert. Natürlich sollte man nicht übermäßig viel Geld ausgeben, aber es ist auch nicht richtig, zu wenig auszugeben. Gott schenkt uns Geld, damit wir es genießen, nicht damit wir es horten. Es ist eine kluge Entscheidung, einen Teil zu sparen, einen Teil auszugeben und einen Teil zu spenden.

Bitten Sie Gott, dass er Ihnen hilft, in jedem Bereich Ihres Lebens – seien es Ihre Beziehungen, Ihre Finanzen, Sport, Ernährung, Ihr Beruf, Ihre Gedanken oder Worte – Disziplin und Selbstbeherrschung walten zu lassen. Folgen Sie nicht einfach emotionsgeladenen Gedanken. Machen Sie Gebrauch von der Weisheit Gottes. Dann werden Sie ein ausgeglichenes Leben haben, das Sie wirklich genießen können!

---

### *Dankgebet*

Danke, Vater, dass du mir die Frucht der Selbstbeherrschung gegeben hast. Durch deine Gnade kann ich mich selbst disziplinieren. Du gibst mir Kraft und Weisheit und führst mich Schritt für Schritt auf meinem Weg.

## *Jagen Sie dem Frieden nach*

*Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr durch mich Frieden habt.*

*Johannes 16,33 (HFA)*

Frieden ist eine der größten Segnungen, die Gott uns geschenkt hat. Dafür sollten wir ihm täglich danken. Doch allein der Wunsch nach einem friedvollen Leben reicht nicht aus – wenn wir Frieden mit Gott, mit uns selbst und den Menschen um uns herum haben wollen, müssen wir ihn aktiv suchen. Ich habe festgestellt, dass ich umso friedlicher bin, je dankbarer ich bin. Dankbarkeit hilft mir, mich auf das zu konzentrieren, was ich habe, statt auf das, was ich nicht habe, und meinen Blick auf meine Segnungen statt auf meine Probleme gerichtet zu halten.

Wenn Sie es sich zur Priorität machen, im Frieden zu leben, werden Sie etwas dafür tun müssen. Ich betete viele Jahre lang, Gott möge mir Frieden schenken, bis ich schließlich erkannte, dass er das längst getan hatte. Ich musste ihn nur ergreifen! In Johannes 14,27 lesen wir, dass Jesus sagte: »Meinen Frieden gebe ich euch.« Er hat Ihnen bereits Frieden geschenkt. Treffen Sie noch heute die Entscheidung, seinen Frieden für sich anzunehmen!

---

### *Dankgebet*

Vater, ich danke dir, dass du mir bereits alles gegeben hast, was ich brauche, um in Frieden und Ruhe zu leben. Ich entscheide mich heute dafür, diesen Frieden zu suchen. Ich weiß, dass du größer bist als jede Bedrängnis und alle Schwierigkeiten, die ich durchstehen muss. Du bist alles, was ich brauche. Du bist mein Friede.