

Litanei: Schenke mir Kraft und Gelassenheit

Herr, inmitten des Alltages willst du bei uns sein. Dein Geist helfe uns, den Tag so zu gestalten, dass wir uns nicht selbst überfordern. Dein Geist helfe uns, zur Unterscheidung was wichtig ist und wo wir uns zu viel aufladen.

So rufen wir zu dir: **Schenke mir Kraft und Gelassenheit**

- wenn ich früh erwache
- wenn der Tag schwer zu werden droht
- wenn ich müde und unausgeschlafen bin
- wenn ich mir zu viel für den Tag vornehme
- wenn ich Menschen begegne, die mich nerven
- wenn andere mir zu viel aufladen wollen
- wenn ich wieder mal nicht nein sagen kann
- wenn ich wichtige Angelegenheiten hinausschiebe
- wenn ich Angst habe, Neues anzupacken
- bei wichtigen Gesprächen
- wenn ich Fehler gemacht habe
- wenn sich Aufgaben wie Berge vor mir auftürmen
- wenn mir die Ruhe fehlt
- wenn ich erschöpft bin
- wenn Burnout droht
- damit ich Unwichtiges loslassen kann
- damit ich nein sagen kann
- damit ich das Wichtige vom Unwichtigen trennen kann
- damit ich gut auf mich Acht gebe
- damit ich meine Bedürfnisse ernst nehme
- wenn ich nicht mehr beten kann
- am Ende des Tages
- damit ich Ruhe finde in der Nacht

Herr, unser Gott, alles legen wir dir in die Hände, wissend dass dein Geist bei uns ist und uns Kraft schenkt, bei allem Tun. Amen.

Bernadette Muckelbauer 08/2015