



# 6 Schritte zur stillen Zeit im Mami Alltag

---

1. Fang einfach mit lesen an

Psalm 1,2 / 1. Petrus 2,2

2. Nimm Hilfe von anderen in Anspruch

1. Thessalonicher 5, 11

3. Finde Zeitfenster und stecke realistische  
Ziele

Routinen/ Wochen-Plan/ geistliche "Snacks"

4. Strukturiere den Alltag deiner Kinder

Gott-Zentrierte Familien-Regeln und Strukturen

5. Nimm dir Hilfsmittel

Andachtsbücher/ Bibel-App/ Lesepläne/ theologische Bücher

6. Baue das Wort Gottes in deinen Alltag ein

Lieder & Predigten anhören/ Bibelverse aufhänge & sammeln/  
Zeiten zum Gebet finden

---