



*Und weiter geht es mit dem Buch. Ich werde euch damit einfach mal über das Jahr begleiten, weil ich die Ideen echt klasse finde - für mich und euch.*

*Der Februar steht unter dem Motto „Powerful“. Egal, wie unsere Lebensumstände gerade sind, Gott will uns Kraft schenken. Nicht im Voraus, quasi schon als Vorrat für einige Zeit. Aber das brauchen wir ja auch gar nicht; denn wir haben ja seine Zusage, dass er „bei uns ist alle Tage“ und so können wir uns über jeden neuen Tag freuen, in dem Wissen, dass Gott uns alle nötige Power schenken wird, die wir brauchen.*

*So wünsche ich euch einen echt starken Februar und kräftigen Segen!*

Seid  
**STARK**  
IN DEM *Herrn*  
**UND IN DER**  
**MACHT**  
*seiner Stärke*  
Epheser 6, 10b

## 06. Februar

Was ist im Moment dein größtes **Problem**?

Bitte Gott um Hilfe!

---

---

---

*Wenn ihr gelassen abwartet  
und mir vertraut, dann seid ihr stark.*

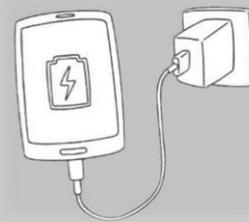
*Jesaja 30, 15 (GN)*

## 07. Februar

Gott ist die **Powerbank** für dein Leben!

Wenn heute die Energie nachlässt:

Einfach bei ihm wieder auftanken!



## 08. Februar

Mix dir ein **Powergetränk!**

Zutaten für leckere Avocado-Bananen-Shakes:

eine halbe kleine Avocado

eine kleine reife Banane

75 g Naturjoghurt

350 ml Orangendirektsaft

evtl. etwas Limettensaft



Avocado, Banane, Joghurt und Orangensaft im Standmixer fein cremig pürieren. Eventuell mit Limettensaft abschmecken. In zwei Gläser füllen.

## 09. Februar

**Ermutige** heute jemanden!



## 10. Februar

Heute ist **Tag des Regenschirms!**

Setz dich mit einem aufgespannten Regenschirm auf eine Bank – egal, was für Wetter heute ist. Stell dir vor, wie du unter dem Schirm des Höchsten sitzt. Falls du den tollen Vers nicht kennst, lies mal Psalm 91, 1



# 11. Februar

## Die zehn stärksten Tiere der Welt

- Tropische Hornmilbe*    *stärkstes Tier der Welt,  
kann bis zum 1200-fachen ihres Eigengewichts heben*
- Mistkäfer*    *schleppt das Tausendfache seines eigenen Gewichts*
- Adler*    *stärkstes Tier in der Luft*
- Große Anakonda*    *eine der giftigsten Schlangen der Welt*
- Afrikanischer Elefant*    *größtes und stärkstes Landtier der Erde*
- Gorilla*    *größter lebender Primat*
- Leistenkrokodil*    *größtes heute lebendes Krokodil*
- Weißer Hai*    *größter Raubfisch  
hat die größte Beißkraft unter den Tieren*
- Sibirischer Tiger*    *größte lebende Katze der Welt*
- Eisbär*    *zählt zu den größten an Land lebenden Raubtieren*
- Nilpferd*    *gehört zu den gefährlichsten Tieren Afrikas*
- Stechmücke*    *tötet mehr als eine Millionen Menschen pro Jahr*



## 12. Februar

Lust auf ein paar kleine **Kraftübungen**?

Nimm zwei 0,5l Plastik-Wasserflaschen  
und befülle sie mit Sand oder Steinchen.

Ruckzuck hast du sie in Hanteln verwandelt.



Hier findest du Powerübungen für Rücken, Arme und Co!

Wenn du darauf absolut keinen Bock hast,  
probier es doch mal mit Sport für Faule:



## 13. Februar

**Superfoods** stärken dein Immunsystem und kurbeln sowohl dein Hirn,  
als auch deine körperliche Fitness an. Bekannt sind hauptsächlich die  
Exoten, dabei kommen manche Superfoods ganz aus unserer Nähe.  
Welche magst du am liebsten?

- Sanddorn
- Knoblauch
- Haferflocken
- Himbeeren
- Datteln
- Äpfel
- Leinsamen
- Heidelbeeren
- Broccoli
- Nüsse
- Olivenöl
- Hirse



- Spinat
- Ingwer
- Wirsing
- Feldsalat
- Johannisbeeren
- Orangen
- Grünkohl
- Zitrone
- Kirschen
- Rote Weintrauben
- Brombeeren
- Mandeln



## 14. Februar



Heute ist **Valentinstag**.

Denk daran, du bist Gottes geliebtes Kind!

*Ich habe nie aufgehört, dich zu lieben.*

*Ich bin dir treu, wie am ersten Tag.*

Jeremia 31, 3 (GN)

## 15. Februar



Verschenke diese Woche **Power-Pillen** im Glas!

Einfach bunte Smarties in ein leeres Einmachglas  
füllen,

Deckel und Glas hübsch verzieren,  
mit persönlichem Etikett versehen -  
fertig!



## 16. Februar

Lies mal Hebräer 11, 1-40

Wer ist dein **liebster Glaubensheld**?

-----

## 17. Februar

Was gibt dir **neuen Schwung**?

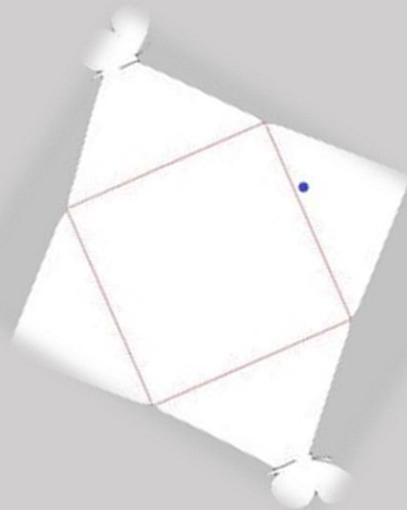
---

---

---

## 18. Februar

Gestalte ein Kärtchen mit dem **Bibelvers** des Monats (Epheser 6, 10) und **verschenke** es.



# 19. Februar

*Samson - ein starker Held der Bibel*

*Seine Haare verliehen ihm große Stärke. Lies mal Richter, Kapitel 13-16*

## **Apfelessig-Spülung** (für fettiges Haar)

*1 Glas Wasser*

*1 Teelöffel Apfelessig*

*1 frische Zitrone*



*Zitrone auspressen und mit Wasser sowie Apfelessig vermengen.*

*Die Mixtur über das Haar träufeln. Sofort gründlich ausspülen.*

*So bekommen die Haare einen schönen Glanz, ohne fettig zu werden.*

*Die Spülung hilft auch gegen Schuppen.*

## **Honig-Olivenöl-Kur** (für störrisches, sprödes Haar)

*1 bis 2 Esslöffel Honig*

*1 Schuss Olivenöl*



*Honig mit dem Olivenöl für 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen.*

*Die lauwarme Mischung gleichmäßig auf dem Haar verteilen.*

*Mit einem Handtuch abdecken und bis 30 Minuten einwirken lassen.*

*Danach die Kur gründlich ausspülen.*



## 21. Februar

*Vertraute Menschen, auf die man sich verlassen kann  
sind wichtig, um innerlich stark zu bleiben.*

*Wen könntest du im Notfall um **3 Uhr nachts** anrufen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Bei Gott kannst du Tag du Nacht anrufen.  
Kennst du seine Notrufnummer?  
(Sonst erfährst du es im März)*



## 22. Februar

***Schlafen** stärkt die Seele und  
das Immunsystem. Denke heute  
vor dem Einschlafen daran:  
Du bist ein Königskind!*



## 23. Februar

*Dankbarkeit und Freude machen stark! Mach heute Abend einen  
Tagesrückblick: Worüber hast du dich gefreut?*

---

---

---

---

---

---

---



## 24. Februar

*Raus aus der **Grübel**falle!  
Immer wenn du grübelst,  
halte dir gedanklich ein großes  
Stoppschild vor die Nase.*



# 25. Februar

Lass den Bibelvers beim **Ausmalen** auf dich wirken!



*Du bist meine Zuflucht, ein starker Turm.*

*Psalm 61, 4 (GN)*

## 26. Februar

Kannst du darauf **vertrauen**, dass Gott in deinem Leben Unmögliches möglich machen kann? (wie Noah, als er die Arche baute: 1. Mose 6,5 bis 1. Mose 8,22)

Wo fällt es dir leicht, Gott zu vertrauen?

---

---

---

---

Wo fällt es dir schwerer, Gott zu vertrauen?

---

---

---

---

## 27. Februar

Brauchst du eine **Extra-Portion Kraft?**

Such dir einen Power-Bibelvers aus.



**Ich weiß, dass mein Erlöser lebt!**

Hiob 19, 25.

## 28. Februar

Wo wünschst du dir *Veränderung*?

Zeichne oder schreib die Situation auf und bete dafür.

SO IST ES JETZT

SO WÜNSCHE ICH ES MIR

Hör doch zum Ende des „Powermonats“ von Jesus Culture den Song  
„There is power in the name of Jesus“ an:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EtyVdC7E6Wo>

