

Wie ist mein Verhältnis zu meinem Körper? War ich leichtsinnig mit meiner Gesundheit (z.B. durch Alkohol / Rauchen / Drogen ...)?
Habe ich mir selbst geschadet durch Fernsehen / Internet ...?

Habe ich den Wert der Geschlechtlichkeit geachtet?
Habe ich mich vorsätzlich oder leichtfertig unkeuschen Handlungen, Gedanken ausgesetzt?

Nehme ich mein Leben als Geschenk Gottes an?
Verdränge ich die Tatsache von Krankheit und Tod?
Wäre ich darauf vorbereitet?

**Das sind meine Sünden. Ich bitte um Vergebung.
Jetzt nehme ich mir vor ... (ein erfüllbarer Vorsatz)**

Der Priester erteilt im Namen Gottes und im Auftrag der Kirche die Lossprechung. Der Beichtende bezeichnet sich mit dem Kreuzzeichen und antwortet: **Amen.**

Priester: **Gelobt sei Jesus Christus.**

Beichtender: **In Ewigkeit. Amen.**

Gebet nach der Beichte:

Guter Gott, Du hast mir vergeben, was ich falsch gemacht habe und Du stärkst mich zum Guten. Dafür danke ich Dir. Schenke mir die Fülle Deines Heiligen Geistes, der in mir die Gnade der Kindschaft erneuert und mich den rechten Weg führt.

*Dieses Blatt dürfen Sie mitnehmen
oder Sie legen es ans Ende der Kirchenbank zurück.*

Wie beichten? Was beichten?

Eine Hilfe für Erwachsene:

Dieses Blatt können sie gerne zur Beichte mitnehmen.

Gebet:

Guter Gott, ich komme zu Dir. Du weißt, was gut ist in meinem Leben. Du weißt, was ich falsch mache. Du kennst mich. Du liebst mich. Dir kann ich alles sagen. Du vergibst mir. Darum komme ich zu Dir.

Im Beichtstuhl:

Beginn:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen. Ich habe das letzte Mal gebeichtet vor ...

In Demut und Reue bekenne ich meine Sünden: ...

1. Mein Leben mit Gott:

Erkenne ich Gott als **Herrn und Schöpfer** meines Lebens an?
Bin ich mir seiner Liebe für mich bewusst? Vertraue ich ihm?
Habe ich gedacht, Gott ist mir egal?
Habe ich mich um eine lebendige Beziehung mit Gott bemüht?
Habe ich gebetet (z. B. Morgen-, Abend-, Tischgebet ...)?
Habe ich Gott gedankt?
Habe ich mich vom Wort Gottes ansprechen lassen?
Habe ich mich um den Glauben / das Glaubenswissen bemüht?

Jesus Christus ist Gottes Sohn.

Suche ich die Begegnung mit ihm in den Sakramenten?

Versuche ich ihn in meinen Mitmenschen zu erkennen?

Bekenne ich mich zu seiner Kirche?

Nehme ich an ihrem Leben teil (Sonntagsmesse, freiwillige Mitarbeit in der Pfarrei...)?

Traue ich Gott, dem **Heiligen Geist**, etwas zu?
Habe ich mich auf den Ungeist eingelassen (Zorn, Hass, Neid, Aberglaube, okkulte Praktiken, Fluchen, Verwünschen ... *muss man zurücknehmen, sonst fallen sie auf einen selbst zurück*)?

2. Mein Leben mit anderen Menschen:

Mitmenschen:

Nehme ich mir Zeit für andere? Wie gehe ich mit anderen um (unehrlich, nachtragend, aggressiv ...)?

Wie rede ich über andere? Habe ich andere verleumdet, verletzt, anderen Böses gewünscht? Habe ich Schlechtes über andere erzählt? Habe ich gelogen? War ich schadenfroh? Habe ich Schwächere unterdrückt und geschlagen? Habe ich mit anderen gestritten? Habe ich andere ausgenützt / missbraucht / verführt (z.B. in Alkohol / Drogen / Unrecht / Sexualität)? Habe ich die Schuld auf andere geschoben? Habe ich mich nicht entschuldigt? Habe ich nicht verziehen? Habe ich Gutes unterlassen? Habe ich nicht geholfen? Setze ich mich für das Leben anderer ein (Spenden für Notleidende / Lebensrecht Ungeborener / versch. Hilfen, Besuchsdienste ...)?

Familie:

Nehme ich mir Zeit für meine Familie?
Wie begegne ich den Kindern / Eltern / Geschwistern?
Bemühe ich mich um eine gute Erziehung?
Liegt mir das religiöse Leben in meiner Familie am Herzen?

Ehepartner:

Achte ich die Würde meines Partners? Bin ich feinfühlig für unsere Beziehung auch im geschlechtlichen Bereich? Bin ich in der Ehe treu?

3. Mein Verhalten in Umwelt - Beruf - Gesellschaft:

Eigentum und Besitz, Umwelt:

Gilt mir materieller Wohlstand mehr als menschliche Werte oder Beziehungen? Habe ich fremdes Eigentum beschädigt, veruntreut, entwendet? Habe ich meinen eigenen Vorteil gesucht auf Kosten anderer?

Bin ich verantwortungslos umgegangen mit ... (z.B. Kleidung / Essen / Eigentum ...)? Habe ich Tiere gequält? Habe ich die Umwelt verschmutzt?

Arbeit und Beruf:

Bemühe ich mich um ein gutes Arbeitsklima? Wie ist mein Verhältnis zu Vorgesetzten / Untergebenen? Gehe ich meiner Arbeit gewissenhaft nach?

Gesellschaft:

Setze ich mich für soziale Gerechtigkeit ein? Nehme ich meine Pflichten als Bürger ernst (Steuern, Wahlen, Meinungsbildung)? Verhalte ich mich rücksichtsvoll im Straßenverkehr?

4. Meine Einstellung zu mir selbst:

Nutze und entfalte ich meine Fähigkeiten?
Kann ich mich selbst annehmen?
Kann ich mich beherrschen oder werde ich beherrscht von Begierden, Abhängigkeiten?
Bekämpfe ich meine schlechten Launen?
War ich faul und schlampig?
Denke ich immer zuerst an mich?
Bin ich neidisch, geizig oder rechthaberisch?
Bemühe ich mich um Ausgeglichenheit?