

*Oberhende  
Worte*

DEIN  
BIBELLESE  
JOURNAL



---

## INHALT

---

VORWORT	8
BIBELLESE-PLÄNE	10
DIE ERSTEN 30 TAGE	22
PLÄNE & ZIELE	54
BIBEL-NOTIZEN	56



*Du bist  
unendlich  
geliebt.*

---

## VORWORT

---

Wir haben es verlernt, die Bibel gleich am frühen Morgen aufzuschlagen und das Lesen in ihr zu einer täglichen Gewohnheit zu machen. Dabei gehört sie – genauso wie das Essen – zu unseren wichtigsten Kraftquellen im Leben. Im stillen Hinhorchen und im Gespräch mit Gott über das Gelesene geschieht Erneuerung.

Und wen wundert es? Unsere Zeit ist lauter, schneller und ablenkender denn je. Digitale Apps zerreißen unsere Aufmerksamkeit in winzige Stücke. Was früher selbstverständlich war – etwa eine halbe Stunde konzentriert in einem Buch zu lesen –, fällt heute vielen, ob jung oder alt, unglaublich schwer.

Dafür gibt es inzwischen sogar einen Begriff: Popcorn Brain. Wie Maiskörner im heißen Topf springen unsere Gedanken von einer App zur nächsten, von einer Benachrichtigung zur anderen. Am Ende wundern wir uns, warum wir uns beim Bibellesen nicht mehr konzentrieren können.

Kennst du das? Dein Blick schweift ab, sobald du die Bibel öffnest? Ein dickes Buch löst in dir eher Überforderung aus als Freude? Oder das tägliche Bibellesen erscheint dir wie ein weiteres To-do, das zusätzlichen Stress macht?

Dieses Journal wird nicht all deine Konzentrationsprobleme lösen, aber es möchte dir helfen, den größten Schatz neu zu entdecken: die Bibel selbst. Ich habe erlebt, wie das Lesen des Wortes Gottes mein Denken, meine Gewohnheiten, meinen Umgang mit Menschen – ja, sogar meinen Umgang mit Zeit – verändert hat. Kein Wunder, dass der Feind alles daransetzt, uns davon abzuhalten, in diese lebenspendende Routine hineinzufinden.

Sieh dieses Journal als kleinen Coach, der dich täglich an deinem Leseplatz erwartet, um mit dir gemeinsam die Quelle der Erneuerung aufzuschließen: das Wort Gottes.

Die Idee dazu kam mir, weil ich so viele Menschen kenne, die genau wissen, wie wichtig Bibellesen ist, und doch Unterstützung brauchen, um sich dem „Buch der Bücher“ zu nähern. Ich wünsche mir, dass Bibellesen wieder Freude macht! Dass es deinen ganzen Tag in eine positive Richtung lenkt. Denn Bibellesen ist

nicht bloß ein spiritueller Trend oder ein Werkzeug zur Entschleunigung. Die Bibel ist Medizin für deine Seele, eine heilende Kraft. Eine Medizin für ein verbundenes, erfüllendes Leben mit Gott. Ein unbezahlbares Geschenk, das dir als Erbe hinterlassen worden ist.

Seit vielen Jahren ist das tägliche Eintauchen in die Bibel mein Geheimnis: Quelle von Zuversicht, Hoffnung, Erfolg und Orientierung. Sie ist meine Lebensschule, mein Zufluchtsort und immer wieder der Ort, an dem ich Jesus selbst neu kennenlernen. Und je besser ich ihn kenne, desto praktischer prägt das meinen Alltag. Natürlich könnte man das Bibellesen als eine Art Selbstoptimierung verkaufen – aber es ist so viel mehr: Das Bibellesen verbindet uns mit der unsichtbaren geistlichen Welt und führt in ein geisterfülltes und lebendiges Gottesbewusstsein. Er ist da. Von der ersten bis zur letzten Seite. Seine Gegenwart erfüllt deinen Morgen, deinen Abend, dein Lesezimmer, dein ganzes Wesen.

Wenn das nicht gute Gründe für eine neue Leseroutine sind?!

Lass dich herausfordern, ermutigen und begeistern. Du wirst es lieben – und nicht mehr damit aufhören wollen. Das habe ich selbst so erlebt.

*In Verbundenheit,*

*Deine*

*Jeannette*





BIBELLESE-  
PLÄNE

Der Bibelleseplan hilft dir dabei,  
in einem Jahr durch die  
komplette Bibel zu kommen.  
Dabei ist es egal, ob du direkt  
im Januar einsteigst  
oder später im Jahr beginnst  
und im nächsten Jahr  
einfach weiterliest.

Die ganze Bibel in einem Jahr ist dir zu viel?  
Dieser Bibelleseplan ist so aufgebaut,  
dass du täglich einen Text im AT und NT liest.  
Du kannst dich also auch auf eines der beiden  
Testamente beschränken und das andere im  
nächsten Jahr lesen.

*Diese und weitere Bibellesepläne  
als digitale Version zum Ausdrucken  
findest du auf dieser Seite:  
[www.jeannettemokosch.com/die-bibel-lesen/](http://www.jeannettemokosch.com/die-bibel-lesen/)*



# IN EINEM JAHR DURCH DIE BIBEL

	<b>JANUAR</b>		<b>FEBRUAR</b>		<b>MÄRZ</b>
<b>1</b>	1Mo 1–3		3Mo 12–16		Jos 7–11
<b>2</b>	1Mo 4–6		3Mo 17–19		Jos 12–14
<b>3</b>	1Mo 7–9		3Mo 20–22		Jos 15–17
<b>4</b>	1Mo 10–14		3Mo 23–25		Jos 18–20
<b>5</b>	1Mo 15–17		3Mo 26–4Mo 1		Jos 21–23
<b>6</b>	1Mo 18–20		4Mo 2–4		Jos 24–Ri 2
<b>7</b>	1Mo 21–23		4Mo 5–7		Ri 3–5
<b>8</b>	1Mo 24–26		4Mo 8–12		Ri 6–10
<b>9</b>	1Mo 27–29		4Mo 13–15		Ri 11–13
<b>10</b>	1Mo 30–32		4Mo 16–18		Ri 14–16
<b>11</b>	1Mo 33–37		4Mo 19–21		Ri 17–19
<b>12</b>	1Mo 38–40		4Mo 22–24		Ri 20–Rt 1
<b>13</b>	1Mo 41–43		4Mo 25–27		Rt 2–4
<b>14</b>	1Mo 44–46		4Mo 28–30		1Sam 1–3
<b>15</b>	1Mo 47–49		4Mo 31–35		1Sam 4–8
<b>16</b>	1Mo 50–2Mo 2		4Mo 36–5Mo 2		1Sam 9–11
<b>17</b>	2Mo 3–5		5Mo 3–5		1Sam 12–14
<b>18</b>	2Mo 6–10		5Mo 6–8		1Sam 15–17
<b>19</b>	2Mo 11–13		5Mo 9–11		1Sam 18–20
<b>20</b>	2Mo 14–16		5Mo 12–14		1Sam 21–23
<b>21</b>	2Mo 17–19		5Mo 15–17		1Sam 24–26
<b>22</b>	2Mo 20–22		5Mo 18–22		1Sam 27–31
<b>23</b>	2Mo 23–25		5Mo 23–25		2Sam 1–3
<b>24</b>	2Mo 26–28		5Mo 26–28		2Sam 4–6
<b>25</b>	2Mo 29–33		5Mo 29–33		2Sam 7–9
<b>26</b>	2Mo 34–36		5Mo 32–34		2Sam 10–12
<b>27</b>	2Mo 37–39		Jos 1–3		2Sam 13–15
<b>28</b>	2Mo 40–3Mo 2		Jos 4–6		2Sam 16–18
<b>29</b>	3Mo 3–5				2Sam 19–23
<b>30</b>	3Mo 6–8				2Sam 24–1Kö 2
<b>31</b>	3Mo 9–11				1Kö 3–5

	<b>APRIL</b>	<b>MAI</b>	<b>JUNI</b>
<b>1</b>	1Kö 6–8	2Chr 28–30	Ps 20–22
<b>2</b>	1Kö 9–11	2Chr 31–33	Ps 23–25
<b>3</b>	1Kö 12–14	2Chr 34–Esr 2	Ps 26–28
<b>4</b>	1Kö 15–17	Esr 3–5	Ps 29–31
<b>5</b>	1Kö 18–22	Esr 6–8	Ps 32–34
<b>6</b>	2Kö 1–3	Esr 9–Neh 1	Ps 35–37
<b>7</b>	2Kö 4–6	Neh 2–4	Ps 38–42
<b>8</b>	2Kö 7–9	Neh 5–7	Ps 43–45
<b>9</b>	2Kö 10–12	Neh 8–10	Ps 46–48
<b>10</b>	2Kö 13–15	Neh 11–Est 2	Ps 49–51
<b>11</b>	2Kö 16–18	Est 3–5	Ps 52–54
<b>12</b>	2Kö 19–23	Est 6–8	Ps 55–57
<b>13</b>	2Kö 24–1Chr 1	Est 9–Hi 1	Ps 58–60
<b>14</b>	1Chr 2–4	Hi 2–4	Ps 61–65
<b>15</b>	1Chr 5–7	Hi 5–7	Ps 66–68
<b>16</b>	1Chr 8–10	Hi 8–10	Ps 69–71
<b>17</b>	1Chr 11–13	Hi 11–15	Ps 72–74
<b>18</b>	1Chr 14–16	Hi 16–18	Ps 75–77
<b>19</b>	1Chr 17–21	Hi 19–21	Ps 78–80
<b>20</b>	1Chr 22–24	Hi 22–24	Ps 81–83
<b>21</b>	1Chr 25–27	Hi 25–27	Ps 84–88
<b>22</b>	1Chr 28–2Chr 1	Hi 28–30	Ps 89–91
<b>23</b>	2Chr 2–4	Hi 31–33	Ps 92–94
<b>24</b>	2Chr 5–7	Hi 34–38	Ps 95–97
<b>25</b>	2Chr 8–10	Hi 39–41	Ps 98–100
<b>26</b>	2Chr 11–15	Hi 42–Ps 2	Ps 101–103
<b>27</b>	2Chr 16–18	Ps 3–5	Ps 104–106
<b>28</b>	2Chr 19–21	Ps 6–8	Ps 107–111
<b>29</b>	2Chr 22–24	Ps 9–11	Ps 112–114
<b>30</b>	2Chr 25–27	Ps 12–14	Ps 115–117
<b>31</b>		Ps 15–19	



DIE ERSTEN  
30 TAGE

Wenn man eine neue Gewohnheit  
wie das Bibellesen einüben möchte,  
ist es schön, wenn man die ersten  
Schritte nicht alleine gehen muss.  
30 Impulse mit praktischen Tipps  
und inspirierenden Gedanken  
begleiten dich durch die ersten 30 Tage  
des regelmäßigen Bibellesens.  
Für eine tägliche Portion Ermutigung  
oder einen kleinen Aha-Effekt.

---

## WILLKOMMEN IN DEINER BIBELLESE-ZEIT!

---



### 1

Wie schön, dass du dich aufmachst, Gottes Wort ganz neu zu entdecken, dazu gehört Mut. Allein dieser Entschluss ist ein Geschenk und erfüllt mein Herz mit Dankbarkeit. Denn die Bibel ist kein weiteres To-do, sondern ein Schatz voller Leben, Freude und Hoffnung.

Der Anfang deiner Bibelreise ist dabei wesentlich. Deshalb starten wir ganz sachte und unkompliziert: Wähle dir heute einfach einen Bibellesplan aus. Im Kapitel zuvor sind zwei unterschiedliche Jahrespläne abgedruckt. Dort findest du auch einen Verweis auf digitale Versionen, die du ausdrucken und in deine Bibel legen kannst. Mehr braucht es für den Start nicht. Dieser kleine Schritt ist wie ein stilles „Ja“, das den Weg öffnet für alles, was Gott in den kommenden Monaten mit dir vorhat.

Vielleicht liest du schon die ersten Verse – vielleicht auch morgen. Das ist heute noch nicht entscheidend. Wichtiger ist, dass du mit Hingabe die nötigen Vorbereitungen trifft und in deinem Herzen Raum schaffst für die neue erfrischende Leseroutine.

Im Laufe der Zeit darfst du entdecken, dass das Bibellesen nicht zur Last wird, sondern zur Quelle der Erneuerung. Schritt für Schritt, Tag für Tag. Gott liebt es, Zeit mit dir zu verbringen. Und er wird dich auf diesem Weg überreich segnen. Von Herzen wünsche ich dir Freude, Mut und Leichtigkeit beim Start in deine Zeit mit der Bibel.

A decorative flourish graphic featuring the German phrase "Lass dein Licht leuchten" in a flowing, cursive script. The text is flanked by two symmetrical sprig illustrations.

 2

Hast du schon einen passenden Bibelleseplan gefunden? Die Wahl des richtigen Plans kann ein echter Schlüssel für deine Lesemotivation sein. Gerade wenn du neu beginnst, ist es hilfreich, einen Plan zu wählen, der dich Schritt für Schritt durch die Bibel führt. Ich selbst bin in der Kirche aufgewachsen, kannte viele biblische Geschichten, hatte die Bibel aber nie von vorne bis hinten durchgelesen. Hochmotiviert startete ich und scheiterte dann doch an manchen schwer verständlichen Texten im Alten Testament. Ein Plan, dich von vorne nach hinten durch die Bibel führt, ist wunderbar, wenn du schon eine feste Beziehung zu Jesus hast. Wenn du jedoch gerade erst zum Glauben gefunden hast, ist ein Plan hilfreich, der dich täglich auch ins Neue Testament führt. Ich wechsle zum Jahresbeginn gerne die Bibelübersetzung, den Leseplan oder mein Studienthema. Gerade wenn man über mehrere Jahre hinweg regelmäßig liest, bringt etwas Abwechslung neue Freude und schützt vor Eintönigkeit. 2024 lief bei mir vieles nicht optimal. Man sieht es deutlich am Abstreichen der Verse, wann wir nach Verden umgezogen sind und ich mein Studium begann. Viele Kapitel habe ich unterwegs als Audioversion gehört und am Ende war ich einfach nur dankbar, zum Jahreswechsel 2025 einen Neustart machen zu dürfen. Zum Glück geht es bei Gott nicht um Leistung. Seine Freude ist groß, wenn wir sein Wort lieben und uns Zeit nehmen, es zu studieren.

---

 3

Wusstest du, dass das Bibellesen wieder auf dem Vormarsch ist? Dass sich junge Menschen für das Buch der Bücher begeistern können und es lieben, darin zu lesen?

In vielen Messenger-Gruppen wie z. B. WhatsApp oder Telegram haben sich deutschlandweit Menschen zusammengeschlossen mit einem gemeinsamen Ziel: die Bibel komplett durchzulesen. Das steckt an. Das macht etwas mit dem Herzen.

Für viele war gerade die Gemeinschaft der entscheidende Schlüssel, um eine Lese-routine im Alltag wirklich durchzuhalten. Es gibt immer Zeiten, in denen man hängen bleibt oder wo das Leben dazwischenfunkt. Genau dann sind Rechenschaftspartner wertvoll: Menschen, mit denen man gemeinsam unterwegs ist, die



A central title box with a thin black rectangular border is surrounded by a dense, symmetrical floral and leafy border. The border consists of various line-art illustrations of flowers, including four-petaled blossoms and larger, more complex floral clusters, all in white against a light beige background.

BIBEL-  
NOTIZEN

Die folgenden Seiten sind ganz für dich und deine Zeit mit der Bibel gedacht.

Sie bieten reichlich Platz für alles, was dir während des Bibellesens auffällt oder dich beschäftigt: eigene Fragen, Erkenntnisse, Dinge, die dir wichtig werden oder dich berühren, Gebete ... all das kannst du auf den folgenden Seiten notieren.

Auf jeder Seite findest du eine Frage, von der du dich beim Lesen leiten lassen kannst, wenn du das möchtest.

Manchmal wirst du vielleicht nur einen kurzen Gedanken aufschreiben und manchmal werden es vielleicht eine oder zwei Seiten.

Die Aufteilung ist bewusst so gestaltet, dass du sie flexibel nutzen kannst.

Tipp: Ergänze zu jedem Eintrag das Datum. So lassen sich deine Gedanken später leichter zuordnen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Was aus dem Text stärkt heute meinen Glauben?*

Was macht mich heute dankbar?



Alles,  
was gut und vollkommen ist,  
wird uns von oben geschenkt,  
von Gott, der alle Lichter  
des Himmels erschuf.

Jakobus 1,17