

**Für die Stille:** Denke über EINEN Themenbereich nach, der für dich derzeit aktuell ist. Versuche deine Gedanken möglichst konkret zu fassen und verbringe Zeit damit sie im Gebet vor Gott zu bewegen – ihn um seine Perspektive zu bitten. Schreibe ein Gebet dazu auf.

## Die MACHT der Gedanken

### Lebenslügen vs. Gottes Wahrheit (Wort): Johannes 8, 31-32

#### 1. Vergleichsdenken vs. Dankbarkeit

„Wer sinnlos leiden will, muss sich nur ständig mit anderen vergleichen.“ (Axel Kühner)

Zu Neid: 2. Mose 20,17; Jakobus 3,16 (Beispielgeschichte Saul/David: 1. Samuel 18)

Zu Dankbarkeit: 1. Korinther 4,7

**Text zum Vertiefen:** 1. Korinther 12,12-27.

#### 2. Anspruchsdenken vs. Gott unsere unerfüllten Sehnsüchte klagen.

„Nicht alle unsere Wünsche, aber alle seine Verheißungen erfüllt Gott.“ (Bonhoeffer)

**Gebet zum Klagen:** Psalm 13 (Feinde können auch Lebensumstände sein, nicht nur Menschen.)

#### 3. Verletztsein/Bitterkeit vs. Vergebung

„Ein verbittertes Herz verlernt es zu lieben.“ (Sabine Vetter)

„Die Verbindung nach oben macht uns frei. Die Verbindung nach hinten fesselt und lähmt uns.“ (Noor van Haaften)

Lukas 6, 36-37

**Text zum Vertiefen:** Matthäus 18,21-35

#### 4. Selbstanklage/Schuldgefühle vs. Gnade

1. Johannes 1,8-9

**Text zum Vertiefen:** Lukas 22,31-38 und Lukas 22,54-62 und Johannes 21,15-23.

---

**„Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.“ Sprüche 4,23**

#### Buchtipps zum Thema:

\_Noor van Haaften „In Freiheit leben – wie wir persönlichen Ballast erkennen und loswerden können.“  
Themen u.a.: Bitterkeit, übermäßige Sorge, negative Lebensmottos, unbekannte Schuld.

\_Sabine Vetter „Holpern, Stolpern, Weitergehen – Vier Probleme, mit denen sie nicht länger leben müssen.“  
Themen: Selbstmitleid, Neid, Ärger/Wut, Eifersucht.

\_Chris Thurmann „Lügen, die wir glauben.“: Selbstlügen, weltliche Lügen, Ehelügen, Verzerrungslügen, religiöse Lügen. Und wie die Wahrheit Gottes da hineinkommen kann.

\_Martin Grabe „Lebenskunst Vergebung – Befreiender Umgang mit Verletzungen.“ Ein sehr differenziertes Buch zum Umgang damit wenn andere an mir schuldig werden.

\_Gary Chapmann „Die andere Seite der Liebe – Ärger, Wut und Zorn. Wie negative Gefühle zur positiven Kraft werden.“ Eine Hilfe, um sich dem Ärger im eigenen Leben zu stellen und damit einen konstruktiven Umgang zu finden.