

## Ehrlich gesagt...

Ein praktischer Leitfaden, wie du bei inneren Spannungen und negativen Gedanken mit dem Heiligen Geist den Weg zu kraftvollem und wahrem Denken finden kannst.

Quelle: Cageless Birds, Cultivate, The Art of Connection Pt. II, 2020, Seiten 42-43

### 1. Stop. Was geht ab?

*Bitte den Heiligen Geist um Hilfe. Was geht wirklich in mir ab?*

Lade seine Gegenwart ein. Der Geist der Wahrheit hilft dir gerne dabei, neue Lösungswege für dich zu finden, die dich zunehmend in sein Bild verwandeln.

*Herr, mein Gott, hilf mir! Rette mich in deiner Gnade. Psalm 109:26*

### 2. Sei ehrlich.

*Suche dir einen ruhigen Ort und schreibe dein ehrlichstes Gebet auf.*

Schreibe auf, welche Gedanken, Gefühle und welches Verhalten aus dieser Situation entstanden sind. Gott kennt dein Innerstes, er liebt es, wenn du ganz ehrlich wirst vor ihm. Bei Gott bist du an einem völlig sicheren Ort.

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne meine Gedanken. Psalm 139:29*

### 3. Reflektiere. Der Austausch.

*Lies dein Gebet nochmals durch und reflektiere.*

Sind diese Gedanken wahr? Glaube ich irgendwelche Lügen über mich selbst, andere oder über Gott? Unterstreiche die Schlüsselwörter in deinem Text und fertige eine Liste mit den Gedanken und Lügen an, die du durch die Wahrheit ersetzen möchtest.

*Sprich ein lautes Gebet. Bekenne die Lügen, die du geglaubt hast und bitte Gott um Vergebung. Lade ihn ein, dass er dir im Austausch für die Lügen seine Wahrheit schenkt.*

Du kannst Lügen oder negative Gedanken nur dann loslassen, wenn du sie festhältst und akzeptierst, dass sie in dir existieren. Jetzt hast du etwas in den Händen, was du tatsächlich bei Gott eintauschen kannst. Er gibt dir Wahrheit statt Lügen. «Ich gebe zu, dass ich diese Lügen geglaubt habe (nenne sie beim Namen). Ich bitte dich um Vergebung. Bitte tausche sie gegen deine Wahrheit ein.

*Mit diesen Waffen bezwingen wir ihre widerstrebenden Gedanken und lehren sie, Christus zu gehorchen. 2. Kor. 10:5*

### 4. Zuhören.

*Bete: «Heiliger Geist, bitte sprich deine Worte der Wahrheit über mir aus. Schreibe seine Antwort auf.*

Erlaube Gott, dass er in deine schmerzhaftesten Punkte in deinem Herzen hineinspricht. Bleibe bei dem, was er sagt – es geht nicht um Selbsthilfe, sondern um das tiefe Vertrauen, dass dein Vater nur gute Gedanken über dir hat. Seine Worte erneuern deine innere Welt. Wie weißt du, dass du auf der richtigen Spur bist? Sein Wesen und seine Gegenwart füllen dich immer mit Freude, Barmherzigkeit, Frieden, Gerechtigkeit und Liebe.

Lies dir seine Antwort laut vor. Wenn altbekannte, negative Gedanken wieder auftauchen möchten – lies ihnen die Antwort Gottes laut vor.

*Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen. Joh. 8:32*