

Ich übernehme Verantwortung für meine Gedanken

6 Schritte zu einem heilsamen Umgang mit meinen Gedanken



1. **(Herz). Nimm deine Gedanken wahr.** Lass sie zu und nimm sie ernst (z. B. indem du darüber nachdenkst oder sie aufschreibst).



2. **(Mund). Brich die Macht deiner Gedanken, indem du sie aussprichst** – vor Menschen (z. B. vor einem Freund, deinem Ehepartner, einer Vertrauensperson, allenfalls auch einem Therapeuten) und insbesondere vor Gott. Die Psalmen sind ein wunderbares Beispiel dafür, was es heisst, seine Gedanken vor Gott auszubreiten.



3. **(Auge). Richte deinen Blick immer wieder neu auf Jesus.** Lass dich nicht von deinen Gedanken gefangen nehmen, sondern bringe sie zum Kreuz (2. Korinther 10,5b). Wende deinen Blick weg von der Nachricht, die dich verletzt hat; von dem Menschen, der dir Unrecht tut oder der Versuchung, die dich lockt – hin zu Jesus. Erinnerung dich daran, was Jesus für dich geopfert hat und wie sehr er dich liebt. Vielleicht hilft es dir auch ein bestimmtes Bibelwort oder ein Bild anzuschauen. Lass dich von der Natur daran erinnern, dass Jesus dein treuer Versorger ist (Vögel, Lilien, Regenbogen etc.).



4. **(Ohr) Höre auf Gottes Stimme.** Lass die Worte der göttlichen Wahrheit tief in dein Herz fallen. Das ist die wertvollste Nahrung, die du deiner Seele zuführen kannst. Vielleicht hilft es dir, gewisse Bibeltexte laut vorzulesen, damit du sie akustisch hören kannst. Vielleicht hilft dir auch eine Predigt oder ein Lied dabei, Gottes Wahrheiten aufzunehmen. Entscheidend ist, wie Gott über dich denkt (so wie es Lauren Daigle im Lied «You Say» besingt: <https://www.youtube.com/watch?v=kvXaJMxjPUU>). Höre auf die Impulse des Heiligen Geistes. Lausche auf neue Aufträge, die Gott dir gibt.



5. **(Hand) Lass los, was dich lähmt und empfang, was Jesus dir schenkt.** Lass deinen Hass los. Deine Wut. Deine Selbstverachtung. Deinen Stolz. Deine Selbstgerechtigkeit. Empfange Gottes Heilung. Seine Kraft, die in dir mächtig ist, wenn du dich schwach und deinen Gefühlen hilflos auslieferst fühlst. Empfange Gottes Vergebung für Gedanken, mit denen du dich an Gott oder anderen Menschen schuldig gemacht hast. Empfange die göttliche Würde, wo Menschen dich kleingemacht haben. Empfange Gottes Trost und seinen übernatürlichen Frieden.



6. **(Fuss) Lass dich von Gott in Bewegung setzen.** Triff mutige Entscheidungen. Verlass die Opferrolle und mache nicht länger andere Menschen oder Lebensumstände für dein Ergehen verantwortlich. Werde aktiv, wenn du in deinen eigenen vier Wänden in einer Gedankenspirale feststeckst: Ruf z. B. jemanden an; geh auf einen Gebetsspaziergang; besuche deinen Lieblingsort. Ersetze schädliche alte Gedankenmuster durch heilsame neue. Trainiere Dankbarkeit.

