

# Wie denkst du über dich?

- **Predigttext:**

Psalm 139,14 Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast! Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl.

- **Zusammenfassung:**

Ein beschädigtes Selbstwertgefühl wird durch Gedanken geprägt, die durch göttliche Gedankenmuster ersetzt werden können, um zu einem neuen Selbstvertrauen zu gelangen

- **Predigtgliederung:**

## **1. Die Wichtigkeit des Selbstwertgefühls**

-Um Herausforderungen des Lebens zu begegnen und sie annehmen zu können

-Wichtig für unser Beziehungsverhalten!

-Geringes Selbstwertgefühl: Hauptursache seelischer Fehlstellungen: z.B.

Ausgeprägte Eifersucht, Angst vor Alleinsein; Fassade aufbauen; Teures Outfit; Diäten und Schönheitsoperationen; Provokantes Outfit; Leistungsverhalten; Wutausbrüche/Deprimiertheit bei Kritik, Widerspruch, Versagen; Komplimente nicht annehmen können; Schüchternheit, Unsicherheit, Verkrampftheit in Gesellschaft; Nicht über sich selbst lachen können; Jedes Wort der anderen auf die Goldwaage legen; Kritiksucht, Lästern; Promiskuität, Potenzprobleme; Vor der Beförderung drücken; Beruflichen Erfolg nicht genießen können, Überlastung wegen nicht Nein sagen können, Helfersyndrom

## **2. Wie entsteht Selbstvertrauen?**

-Wird in frühen Kindheitsjahren in uns hineingesprochen!

-Beschädigung durch falsches Erziehungsverhalten: Verknüpfung von Liebe und Bedingungen; Vergleich mit anderen; Keine Unterscheidung zwischen Wert und Verhalten; Mehr kritisiert als gelobt werden; Wenn man nicht stolz sein darf; Überfordert oder unterfordert worden sein

-Herabsetzung durch andere: Mitschüler, Lehrer, Trainer

-Es entstehen Gedankenmuster, die vom Teufel befeuert werden!

-Aber es gibt Rettung!: **Joel 2,25**

## **3. Denke über dich wie Gott!**

-Gedankenmuster austauschen lernen!: Wahrheit gegen Lüge!

-Gottes Gedanken kennen und aussprechen!:

-Bei Gott: Keine Verknüpfung von Liebe und Bedingungen! Unterscheidung zwischen Verhalten und Wert!: **Römer 5,8**

-Kein Vergleich mit anderen: Du bist einzigartig! Du darfst stolz sein!: **Ps 139,14**

-Mehr Lob als Kritik: Gott will dich „starkreden“!: **1. Korinther 14,3; Jeremia 29,11**

-Keine Überforderung oder Unterforderung durch Gemeindedienst!: **1. Petrus 4,10**

-Sich annehmen und sich immer vergeben!: **Römer 15,7; Matthäus 18,21-22**

- **Fragen**

-Wie denkst du über dich, dein Leben, deine Zukunft?

-Erkennst du Symptome und Ursachen von mangelndem Selbstvertrauen bei dir?

-Welche Antwort gibt Gott in seinem Wort darauf?