

## Wie denkst du über dich? Teil 2

- **Predigttext:**

Johannes 8,31-32 Jesus sagte zu den Menschen, die nun an ihn glaubten: »Wenn ihr euch nach meinen Worten richtet, seid ihr wirklich meine Jünger. Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.«

- **Zusammenfassung:**

Gottes Wahrheiten über uns sollen unsere Gedanken über uns prägen, damit wir zu einem neuen positiven Selbstbewusstsein gelangen können.

- **Predigtgliederung:**

### **1. Lügen, die wir glauben**

- Schwarz-Weiß-Denken: Man ist entweder Erster oder Letzter (nie Zweiter)
- Übertriebene Verallgemeinerung: Einmal versagt?: Immer Versager
- Eingeengte Wahrnehmung: Blind in bezug auf die positiven Aspekte des Lebens
- Übertriebenes Verantwortungsgefühl: Wenn andere versagen ist man schuldig
- Gefühlsdenken: Minderwertigkeitsgefühl = Minderwertigkeit = Lüge!
- Untertreibung und Leugnung des Positiven: Erfolg/Lob werden heruntergespielt
- Übertreibung von Fehlern und Irrtümern: Aus Mücke Elefant machen
- Gedankenlesen: z.B. jmd hat Geburtstag vergessen = Ablehnungsgedanken
- Absolute Forderungen stellen: Idealvorstellungen Mann/Frau usw.
- Vergleich mit anderen Menschen: Immer mit den Überlegenen, Besseren
- Mit zweierlei Maß messen: Fehler anderer verzeihen, sich selbst nicht

### **2. Überwinde durch die Wahrheit**

- Schwarz-Weiß-Denken: *Du bist ein Kind Gottes!*
- Übertriebene Verallgemeinerung: *Gott ist mit dir!*
- Übertrieben großes Verantwortungsgefühl: *Jeder hat freien Willen!*
- Gefühlsdenken: *Gottes Wort ist Wahrheit!*
- Untertreibung und Leugnung des Positiven: *Gott ermutigt immer!*
- Übertreibung von Fehlern und Irrtümern: *Entmutigung ist teuflisch!*
- Absolute Forderungen stellen: *Gottes Forderung sind entscheidend!*
- Vergleich mit anderen Menschen: *Du bist einzigartig geschaffen!*
- Mit zweierlei Maß gemessen werden: *Gott ist gerecht!*
- Tatsächliche Fehler/Probleme/Handycaps?: Kommt auf die Einstellung dazu an

### **3. Praktische Übungen**

- Aufschreiben, wie oft man negativ über sich denkt; Zehnmal täglich sagen: Gott liebt mich und ich mag mich auch!; Frieden schließen mit den eigenen negativen Seiten; Buße über Annahme von Lügen/falsche Gedanken; Sich selbst vergeben; Dreimal täglich positiv bestätigenden Text lesen (z.B. Zettel: „In Ihm“ und „Liebesbrief des Vaters“); Anfangen, bei anderen Gutes zu finden; Anfangen Lob und Komplimente anzunehmen; Ein Pluspunkte-Buch führen; Herausfinden: Was schätzen andere an mir?; Den eigenen Körper annehmen; Sich die Körpersprache eines Selbstbewussten aneignen; Eigene Fortschritte loben, Rückschläge verzeihen!

- **Fragen**

- Welche Gedanken vermindern dein Selbstwertgefühl? Was willst du dagegen tun?