

# **Anders denken – besser leben**

**Wie das Wort Gottes unser Denken  
und damit unser Leben zu verändern vermag**

**"Unser Glaube ist der Sieg,  
der die Welt (auch in uns) überwindet."**

(1Joh 5,4)

**Andreas Hornung**

## Titelbild

Wenn das Wort Gottes (wie ein Wassertropfen)  
in unsere Persönlichkeit fällt (die Wasserfläche)  
und von ihr aufgenommen und verinnerlicht wird,  
dann werden auch die Konturen des Herzens Gottes sichtbar werden  
und sich mit der Zeit über die ganze Fläche unserer Persönlichkeit ausbreiten.

Diese Literatur wurde gefördert durch das

Ehe- und Familien-Atelier



[www.efa-stiftung.de](http://www.efa-stiftung.de)

Wir unterstützen vorrangig Projekte, die Ehen und Familien fördern.

Wir geben Denkanstöße für eine offene Gemeindekultur  
im christlichen Kontext,  
damit Menschen in schwierigen Situationen in Partnerschaft oder  
Familie rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen.

*Herzlichen Dank an Heike Krüger in Bischofsheim / Rhön für ihr Lektorat.  
[www.InChrist-Design.de](http://www.InChrist-Design.de)*

1. Auflage (100 Exemplare) 14. Februar 2011
2. erweiterte Auflage (50 Exemplare) 6. Februar 2013
3. erweiterte Auflage (50 Exemplare) 24. Juli 2013
4. erweiterte Auflage (50 Exemplare) 26. Februar 2014
5. Auflage (50 Exemplare) 30. April 2015
6. Auflage (50 Exemplare) 20. Juli 2016
7. Auflage (100 Exemplare) 24. März 2017
8. Auflage (50 Exemplare) 8. September 2017
9. Auflage (50 Exemplare) 20. Juli 2018
10. Auflage (50 Exemplare) 30. Juli 2019
11. Auflage (200 Exemplare) 30. Oktober 2020

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Anders denken – besser leben**

<b>1.</b>	<b>Umkehr ist der Schlüssel zum Heilwerden</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Die Neuordnung unserer Gedanken führt zu einem neuen Leben</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>Krankmachende Denkmuster entlarven</b>	<b>15</b>
	3.1. Schwarz-Weiß-Denken	17
	3.2. Zu hohe Erwartungen	18
	3.3. Übertreibungen, Dramatisierungen	21
	3.4. Personalisierungen / Selbstanklagen	22
	3.5. Abwerten des Positiven	22
	3.6. Selektive Wahrnehmung	23
	3.7. Generalisierungen / Überverallgemeinerungen	24
	3.8. Emotionale Interpretationen	25
	3.9. Das Vergleichen	26
	3.10. Lügen, bzw. Irrtümer, die wir glauben	26
	3.11. Innere Festlegungen und Schwüre	27
<b>4.</b>	<b>Falsche Gottesbilder überwinden</b>	<b>31</b>
<b>5.</b>	<b>Wie das Wort Gottes unser Denken und damit unser Leben zu verändern vermag</b>	<b>33</b>
<b>6.</b>	<b>Ergreife das verheißene "Leben in Fülle" (Joh 10,10)</b>	<b>41</b>
<b>7.</b>	<b>Proklamationen in der Tradition der Kirche</b>	<b>43</b>
<b>8.</b>	<b>Aufdeckung destruktiver Lebensskripte</b>	<b>45</b>
<b>9.</b>	<b>Vergebung - das Herzstück aller geistlichen Gesetze</b>	<b>53</b>
<b>10.</b>	<b>Praktische Hinweise für die Anwendung von Proklamationen</b>	<b>58</b>
<b>11.</b>	<b>Beispiele von Proklamationen</b>	<b>63</b>
<b>12.</b>	<b>Erst das Tun des Erkannten führt zu einem glücklicheren Leben</b>	<b>73</b>
<b>13.</b>	<b>Gottes Wort als Starthilfe in einen besseren Tag</b>	<b>75</b>
<b>14.</b>	<b>Echte Hingabe an Gott führt zu einer neuen Sichtweise</b>	<b>77</b>
<b>15.</b>	<b>Die verändernde Kraft des JA</b>	<b>81</b>
<b>16.</b>	<b>Kann man Demut lernen?</b>	<b>85</b>
<b>17.</b>	<b>Die Sprache der Gefühle verstehen lernen Was signalisieren uns unsere Gefühle?</b>	<b>91</b>

<b>18. Was ist Ärger und wie überwindet man ihn?</b>	<b>95</b>
<b>19. Sanftmut hat eine andere Logik</b>	<b>99</b>
19.1. Die Logik der Dominanz	99
19.2. Sanftmut als Alternative	100
19.3. Schritte auf dem Weg der Sensibilisierung	101
<b>20. Sorgen und Ängste überwinden</b>	<b>105</b>
<b>21. Freundlichkeit ist eine würdige Form Gott in dieser Welt zu repräsentieren</b>	<b>107</b>
<b>22. Komm in deine Balance</b>	<b>111</b>
Weiterführende Literatur	115
Zur Person	116
Kontakt	117
Weitere Publikationen des Autors	118
EFA-Stiftung	123
Abkürzungen	124