

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

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.

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

Inhaltsverzeichnis

Anders denken – besser leben

Einleitung	5
1. Die Neuordnung unserer Gedanken führt zu einem neuen Leben	7
2. Krankmachende Denkmuster entlarven	13
2.1. Denken in Schwarz-Weiß-Kategorien	15
2.2. Zu hohe Erwartungen	15
2.3. Übertreibungen, Dramatisierungen	17
2.4. Selbstanklagen	17
2.5. Abwerten des Positiven	18
2.6. Selektive Wahrnehmung	18
2.7. Generalisierungen	19
2.8. Emotionale Interpretationen	20
2.9. Innere Festlegungen und Schwüre	21
3. Falsche Gottesbilder überwinden	25
4. Wie das Wort Gottes unser Denken und damit unser Leben zu verändern vermag	27
5. Proklamationen in der Tradition der Kirche	37
6. Aufdeckung destruktiver Lebensskripte	39
7. Vergebung - das Herzstück aller geistlichen Gesetze	47
8. Praktische Hinweise für die Anwendung von Proklamationen	52
9. Beispiele von Proklamationen	57
10. Gottes Wort als Starthilfe in einen besseren Tag	67
11. Echte Hingabe an Gott führt zu einer neuen Sichtweise	69
12. Die verändernde Kraft des JA	73
13. Kann man Demut lernen?	77
14. Unsere Gefühle offenbaren uns unsere falsche Ausrichtung	81
15. Was ist Ärger und wie überwindet man ihn?	85
16. Sanftmut hat eine andere Logik	89
12.1. Die Logik der Dominanz	89
12.2. Sanftmut als Alternative	90
12.3. Schritte auf dem Weg der Sensibilisierung	91
17. Sorgen und Ängste überwinden	95
18. Freundlichkeit ist eine würdige Form Gott in dieser Welt zu repräsentieren	97

19. Komm in deine Balance	101
Weiterführende Literatur	105
Zur Person	106
Kontakt	107
Weitere Publikationen des Autors	108
EFA-Stiftung	111
Abkürzungen	112

Einleitung

Im Laufe unseres Lebens haben wir uns Verhaltensweisen und Überlebensstrategien angewöhnt, die unsere Beziehung zu Gott und das zwischenmenschliche Zusammenleben stören.

Wie überwindet man aber destruktive¹ Verhaltensweisen, Egoismen, Sorgen, Ängste, Schuldgefühle, Zweifel, negativen Stress, Selbstmitleid, Ärger und leichtere Depressionen?

Wie wird man zum Überwinder von negativen Gedanken, Befürchtungen und Anfechtungen?

Es gibt eine ganze Menge falscher Denkweisen, die unsere Reaktionen steuern. Um von ihnen loszukommen, muss man sie jedoch zuvor entlarven. Auch haben wir Strategien entwickelt, die uns in der Kindheit geholfen haben zu überleben. Werden diese Muster jedoch noch im Erwachsenenalter bedient, führt dies zu unangemessenem Verhalten und wirkt im sozialen Gefüge störend. Seelische Verletzungen aus der Kindheit müssen geheilt und ein neues Denken antrainiert werden.

Durch Proklamationen erfährt unser Unterbewusstsein eine Umprogrammierung entsprechend den Aussagen, die Gott in Seinem Wort über uns ausgesagt hat. Dadurch erfährt die Seele Heilung.

Durch die verändernde Kraft des Wortes Gottes gelangt unsere persönliche Beziehung zu Gott in eine ganz neue Dimension. Deshalb sind viele Proklamationen auch in den kirchlichen Liturgie-Gottesdienst und das christliche Liedgut aufgenommen worden.

Dieses Themenheft eröffnet neue Perspektiven, die Lebensqualität zu verbessern und eine fröhlich-aufgeschlossene Ausstrahlung zu entwickeln, trotz aller widrigen Lebensumstände.

Es ist eine ermutigende Hilfe zu einem Leben in Fülle² und eine Anleitung zum Glücklicherweise.

Glück ist erlernbar, indem wir unsere Einstellungen und Ansichten von Grund auf ändern.³

Wir brauchen nicht darauf zu warten, bis uns das Glück "schicksalhaft" widerfährt oder in den Schoß fällt - wir haben es selbst in der Hand, wir können es steuern.

1 = zerstörend, Gegensatz zu konstruktiv = aufbauend

2 Jesus kam in diese Welt, um uns ein "Leben in Fülle" zu schenken (Joh 10.10). Dieses ist jedoch an Voraussetzungen geknüpft.

3 Jesus hat Buße gepredigt von Anfang an (Mk 1,15). Das war Seine zentrale Botschaft und entspricht genau dem, um was es hier geht. Denn im griechischen steht für Buße das Wort "metanoia", was Um-Denken heißt, also Änderung des Denkens oder andersherum Denken.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass glückliche Menschen mit höherer Wahrscheinlichkeit einen Partner anziehen, sich soliderer und befriedigender Ehen erfreuen und bessere Eltern sind. Glückliche Menschen sind gesünder, verfügen über ein besseres Immunsystem, haben weniger Herz- und Kreislauferkrankungen und eine bis zu zehn Jahre höhere Lebenserwartung.

Wenn wir uns um unsere mentale Gesundheit kümmern, werden wir glücklichere Menschen werden, und unsere Fähigkeit, mit den Widrigkeiten und Traumata des Lebens umzugehen, wächst. Auch wird unsere Kreativität zunehmen, sowie unsere kognitiven⁴ Fähigkeiten sich steigern.

All diese positiven Auswirkungen werden sich nach und nach auf alle Lebensbereiche ausweiten und sie zum Guten prägen. Auch am Arbeitsplatz werden wir bessere Leistungen erbringen und erfolgreicher sein.

Die Wahrheit des Wortes Gottes wird uns frei machen (Joh 8,31.32), weil sie uns unsere Identität wiedergibt. Aus meiner Erfahrung leiden heute viele Christen unter Identitätsmangel ohne es zu wissen. Dieses Defizit, das wir in uns tragen, ist ein leidvolles Erbe unserer elterlichen, gesellschaftlichen und religiösen Erziehung. Dadurch sind wir nicht in der Lage unsere persönliche Berufung zu leben und unser Potential auszuschöpfen.

Identität wird zugesprochen. Wem das versagt geblieben ist, tut gut daran, ergänzend zu "Glaubens-Proklamationen", das Themenheft "Ein Liebesbrief Gottes an Dich"⁵ zu lesen und auf sich wirken zu lassen. Darin wird Gottes liebender Zuspruch aus Seinem Wort, der Bibel, herausgefiltert und in neue, ansprechende Worte gekleidet.

Wer diesen Zuspruch Gottes in seinem Herzen aufsaugt, dessen wundes Herz wird getröstet und beginnt zu heilen. Denn heil gewordene Christen vermögen wirksamer und heilender in diese Welt auszustrahlen.

4 Zu den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen zählen unter anderem die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, die Erinnerung und das Lernen, das Problemlösen, die Kreativität und die Vorstellungskraft, das Planen und die Orientierung, die Argumentation, die Selbstbeobachtung (Introspektion), der Wille und das Vertrauen-Können bzw. der Glaube. (laut Wikipedia)

5 Geschrieben von Andreas Hornung. Zu erwerben über: siehe Kontakt!