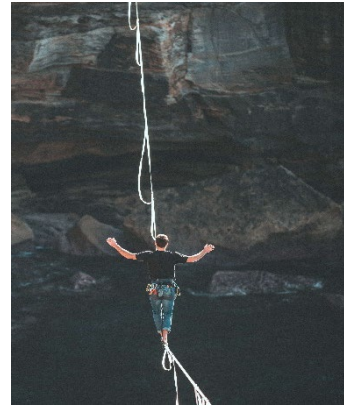


DAS GRÖSSTE RISIKO IST, KEINS EINZUGEHEN!

Loslassen
Abgeben
Empfangen
Losgehen



Bibeltexte zum Thema:

Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.
Johannes 16,33

Jesus sagte zu ihm: »Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum Vater außer durch mich.
Johannes 14,6

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Ängstlichkeit gegeben,
sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.
2 Timotheus 1,7

Du 'lädst mich ein und` deckst mir den Tischselbst vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl, 'um mich zu ehren`,und füllst meinen Becher bis zum Überfließen.
Psalm 23,5

Ergänzende und inspirierende Buchzitate zum Thema (auch als Buchempfehlung!)

„Die Getriebenheit in abenteuerlichen Selbstbeweisen, in Selbstansprüchen, Sorgen, Pflichten und Ängsten ist ein Schlund, der alles schluckt und doch nicht satt wird. Es ist eine Friedlosigkeit und Ruhelosigkeit im Menschen, wenn er äußerlich zwar Macht und Möglichkeiten hat, innerlich aber ohne jede Vollmacht ist – ohne jene Vollmacht, die darin besteht einen Selbstwert zu empfinden, der nicht bewiesen werden muss. Wir sind dumm genug, zu glauben, es würde ruhiger, und besser mit uns werden, wenn wir noch mehr tun, noch angestregter uns hineinopfern in das, wonach der Schlund des Unbefriedeten in uns verlangt. Der Hunger wird nur größer. Wir füttern die gierigen Fettzellen einer unersättlichen Leere. Der einzig ruhige Mensch ist der geliebte Mensch. Alles andere ist Illusion!“¹

„Es ist ein inneres Gebot des Menschengestes, dass wir Suchende bleiben. [...] Unsere Fragen sollen uns zu Suchenden machen, unsere Visionen zu Hoffenden, unsere Sehnsucht zu Liebenden. Um den Augenaufschlag des Lebens zu sehen und ihn zu erwidern, braucht man einen liebenden und suchenden Geist.“²

Welchen Schmerz fügen wir unserer Seele zu, wenn unser erwachsenes Leben sich durch Enttäuschungen und Verletzungen hindurch angewöhnt hat, das verlorene Vertrauen zu ersetzen? Wir geben uns weltklug, abgeklärt, verblendungsfrei, ernüchtert, weil wir das Wesentliche verloren haben: die Fähigkeit, uns, allen Widrigkeiten zum Trotz, der Liebe anzuvertrauen, von der wir kommen, aus der wir leben und in die hinein wir unser Leben mit all seiner Zerbrochenheit, aber auch all seiner Frucht, am Ende zurückgeben werden.³

¹ Schleske, Der Klang, S. 81.

² Schleske, Der Klang, S.17

³ Schleske, Der Klang, S.54

„Was wir glauben, zeigt sich nicht in dem, was unser Mund bekennt, sondern in dem, was wir von Herzen suchen. Es zeigt sich nicht an weltanschaulichen Lehrsätzen, sondern daran, womit wir unsere Zeit verbringen und wofür wir unsere Kraft verbrauchen! Zeige mir, was du tust, dann sage ich dir, was du glaubst. Wenn uns die Suche nach Sinn nichts kostet, dann haben wir uns auch nicht auf den Weg gemacht. Wenn die Glut der Sehnsucht in uns erkaltet ist, dann bleibt das, was einmal Glaube war, als die kalte Asche einer religiösen Lehrmeinung in uns zurück. Manchmal entzieht sich uns Gott, damit wir Fragende bleiben.“⁴

„Kein Mensch hat Vertrauen. Vertrauen lässt sich nicht speichern oder anhäufen; es lässt sich nicht in einer Scheune sammeln und herausholen, als sei es ein Glaubensbesitz. Man kann nicht sagen: All die Jahre habe ich Vertrauen angehäuft, nun habe ich Ruhe. Nein, wir können Vertrauen einzig in den Momenten gewinnen, wenn wir es nötig haben. In den guten Zeiten ist unser Leben wie von selbst von der Güte der Tage getragen. Dann aber, wenn Zweifel sich bleischwer auf unser Leben legen und Sorgen, Schmerzen, Ängste und Entsetzen uns bedrängen, ist es nötig und darum möglich, Vertrauen zu lernen. Hier ist der Ort, an dem wir Glauben empfangen. Wir fragen dann: Wo ist mein Glaube? Die Antwort ist: Er war nie da. Er war nie deine Habe oder dein Eigentum. Wir empfangen ihn einzig dann, wenn Gott uns lehrt ihm zu vertrauen. Auf herrlichen Gipfeln sind wir voller Staunen und Dank. Auch das heißt Glauben. Doch erst im finsternen Tal suchen wir die Hand, die uns führt, und den Trost, der uns leitet. Hier lernt unser Herz zu vertrauen, wie ein Psalmwort sagt: „Die den Herrn suchen, deren Herz soll für immer leben“ (22,27).“⁵

„Gott benutzt verwirrende Ereignisse und Erfahrungen, um ein tiefes Werk in unserem Innern zu tun. Jede geistliche Reise führt uns zu den schwersten Realitäten in unserem Leben, zu den Ungeheuern, die in uns lauern, zu unseren Schattenseiten und irrigen Gedankengebäuden, zu unserer störrischen Natur.“⁶

„Aber gerade an unseren schwachen Punkten können wir einander wirklich begegnen und etwas Neues wachsen sehen. Der Versuch, geistliche Führung auf Stärke und Erfolg zu bauen, kann nur zu Tyrannei und Zerschlagen führen. Sich an dem ‚Ich-kann-nicht-mehr‘-Punkt begegnen dagegen bringt Leben, Heilung und Gemeinschaft.“⁷

„Wenn unser inneres Kind nicht gut versorgt und ernährt wird, verschließen wir uns gegenüber neuen Ideen, lassen uns auf nichts mehr ein, was scheinbar nichts einbringt, und übersehen die Überraschungen des Geistes. Glaube nach dem Evangelium wird eingetauscht gegen behagliche und bequeme Frömmigkeit. Das Versagen der Kräfte und das Widerstreben, Risiken einzugehen, verzerren das Bild Gottes zu dem eines Buchhalters, und das Evangelium von der Gnade wird ausgewechselt gegen die Sicherheit religiöser Abhängigkeit.“⁸

„Vertrauen lenkt unseren Blick von uns fort auf Gott. Wenn wir in Schuldgefühlen, Reue und Scham über wirkliche oder eingebildete Sünden der Vergangenheit schwelgen, dann verstellen wir uns den Blick auf Gottes Geschenk der Gnade. Sich ständig mit sich selbst zu beschäftigen, ist immer ein wesentlicher Faktor bei unguuten Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Es heizt die Emotionen an, rührt sie in selbstzerstörerischer Weise auf und schließt uns in der gewaltigen Festung unseres Ichs ein. Es führt zu Depressionen und Verzweiflung und unterwandert die Gegenwart eines mitfühlenden Gottes.“⁹

„Eine der wichtigen Wahrheiten des Lebens lautet: Was man nicht annimmt, kann man nicht verändern. Aber wenn wir unseren Schatten annehmen – mit seinen Wurzeln und Ausdrucksformen –, dann verringert sich seine Macht über uns.“¹⁰

⁴ Schleske, Der Klang, S.18

⁵ Schleske, Der Klang, S.238

⁶ Scazzero, Das Paulus Prinzip, S. 260.

⁷ Malm, Gott braucht keine Helden, S. 20.

⁸ Manning, Größer als dein Herz, S. 54.

⁹ Manning, Größer als dein Herz, S. 97.

¹⁰ Scazzero, Emotional gesund leiten, S. 65.

„Es handelt sich um eine Reise nach innen, die trotzdem unleugbare Auswirkungen im außen hat. Man kann nicht Jesus nachfolgen und derselbe bleiben. Die Reise selbst wird Sie für immer verändern – nicht nur Ihre Prioritäten, sondern auch Ihre Leidenschaften. Sie verändert nicht nur Ihre Richtung, sondern auch Ihre Sehnsüchte. Sie verändert nicht nur Ihre Handlungen, sondern auch Ihre Werte. Sie macht Sie Christus ähnlich und jedem anderen unähnlich. Es bedeutet nichts weniger, als dass Sie die Fälschung um des Originals willen hinter sich lassen.“¹¹

„Haben Sie Ihre Heimat gefunden? Die meisten die aufgrund eines Burnouts zu mir in die Beratung kamen, konnten dies nicht mehr. Sie hatten das Gefühl verloren, ein „Zuhause“ zu haben. Sie waren in ihrem Leben zu rastlosen Heimatlosen geworden, die vermeintlichen Zielen nachjagten, ohne dabei jedoch irgendwo ankommen zu können.“¹²

„Die Flucht vor dem eigenen Ich und die vergebliche Suche nach sich selbst in der äußeren Welt lässt sie rastlos nach immer neuen Herausforderungen suchen. Dabei gehen sie nicht selten und ohne Probleme über Leichen – auch die eigene. Skrupel existieren nicht - wer das Gefühl hat, eigentlich nichts zu sein, hat auch nichts zu verlieren.“¹³

„Auf der bewussten Ebene sind wir unabhängige Erwachsene, die ihr Leben gestalten. Doch unser inneres Kind beeinflusst auf der unbewussten Ebene unsere Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ganz maßgeblich. Sogar sehr viel stärker als unser Verstand. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Unterbewusstsein eine sehr machtvolle psychische Instanz ist, die zu 80 bis 90 Prozent unser Erleben und Handeln steuert.“¹⁴

„Letztlich gilt für fast alle Menschen: Erst wenn wir Bekanntschaft und Freundschaft mit unserem inneren Kind schließen, werden wir erfahren, welche tiefen Sehnsüchte und Verletzungen wir in uns tragen. Und wir können diesen verletzten Teil unserer Seele akzeptieren und bis zu einem gewissen Grad sogar heilen. Unser Selbstwert kann hierdurch wachsen, und das Kind in uns wird endlich eine Heimat finden.“¹⁵

„Im Modus des Erwachsenen-Ichs können wir Verantwortung übernehmen, planen, vorausschauend handeln, Zusammenhänge erkennen und verstehen, Risiken abwägen, aber auch das Kind-Ich regulieren. Das Erwachsenen-Ich handelt bewusst und absichtlich.“¹⁶

„Unsere Glaubenssätze sind quasi unser *psychisches Betriebssystem*. So einfach und so simpel sie auch lauten mögen, üben sie eine ungeheure Macht auf uns aus – im Guten wie im Schlechten, also im Sonnen- wie im Schattenkind. *Glaubenssätze sind die Brille, durch die wir die Wirklichkeit sehen*. Deswegen ist es sehr wichtig, dass wir uns mit ihnen befassen.“¹⁷

„Insbesondere Männer neigen sowohl anlage- als auch erziehungsbedingt dazu, sich gänzlich mit ihrer Vernunft und mit ihrem rationalen Denken zu identifizieren, sodass Fühlen dabei zu kurz kommen kann. Dies gilt natürlich längst nicht für alle Männer, und es gibt auch Frauen, die wenig Kontakt zu ihren Gefühlen haben. Aber Männer tendieren eher dazu, vor allem „schwache“ Gefühle wie Trauer, Hilflosigkeit und Angst wegzudrücken als Frauen. „Starke“ Gefühle wie Freude und Wut können die meisten Männer hingegen recht gut wahrnehmen.“¹⁸

¹¹ McManus, Aufstieg aus der Asche, S. 46.

¹² Dr. med. Mirriam Prieß, Burnout kommt nicht nur von Stress, S. 57.

¹³ Dr. med. Mirriam Prieß, Burnout kommt nicht nur von Stress, S. 97.

¹⁴ Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, Seite 15.

¹⁵ Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, Seite 17

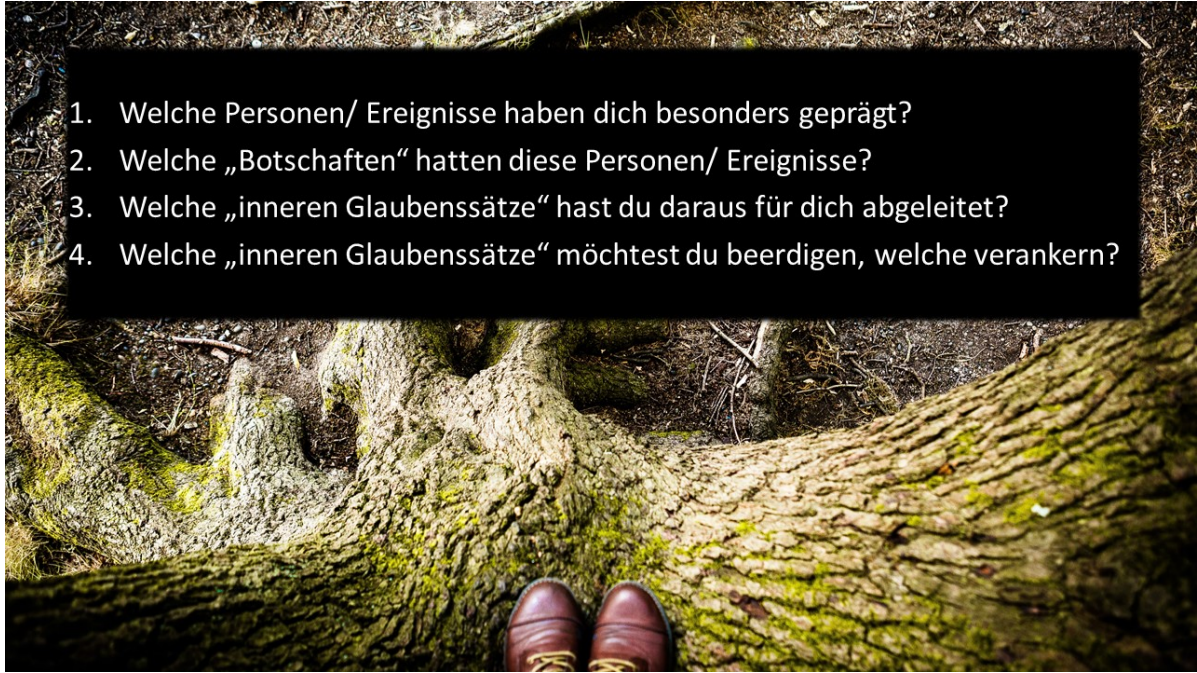
¹⁶ Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, Seite 19

¹⁷ Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, Seite 52

¹⁸ Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, Seite 82

Selbstreflektion:

1. Welche Personen/ Ereignisse haben dich besonders geprägt?
2. Welche „Botschaften“ hatten diese Personen/ Ereignisse?
3. Welche „inneren Glaubenssätze“ hast du daraus für dich abgeleitet?
4. Welche „inneren Glaubenssätze“ möchtest du beerdigen, welche verankern?



INSIDEOUT

COACHING

www.insideout.wiedenest.de

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN



Impuls-Coaching
**„TREKKING IN
NORWEGEN“**
3.-9.6.2021



Impuls-Coaching
**„ALPENCROSS –
ZIEL: GARDASEE“**
29.8.-5.9.2021



Impuls-Coaching
**„ZUM VATER NACH
HAUSE KOMMEN“**
15.-19.9.2021



WIEDENESTER
MÄNNERTAG
14.11.2020