

## Meine Emotionen verstehen

# GUTER UMGANG MIT GEFÜHLEN

1

---

---

---

---

---

---

---



2

UNSERE EMOTIONEN SIND IM  
WESENTLICHEN DAS  
PRODUKT UNSERER GEDANKEN  
UND KÖNNEN EIN PRÄZISES  
BAROMETER UNSERER  
GEISTLICHEN GESUNDHEIT SEIN.

2

---

---

---

---

---

---

---



3

DU KANNST NICHT DIREKT  
BEEINFLUSSEN, WIE DU FÜHLST



3

---

---

---

---

---

---

---

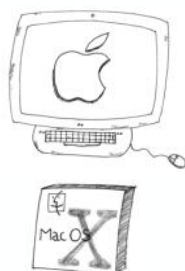


4

## GEHIRN & VERSTAND

Das Gehirn ist wie  
Computer-Hardware.

Der Verstand und die  
Gedanken sind wie  
Computer-Software.



4

---

---

---

---

---

---

---



### WAS DU KONTROLLIEREN KANNST UND WAS NICHT

	gesteuert	autonom
Gehirn	reden bewegen	Herzschlag Drüsen
Verstand	Überzeugungen	Gefühle

5

---

---

---

---

---

---

---

---



### UNSERE GEFÜHLE ENTHÜLLEN, WAS WIR WIRKLICH GLAUBEN

Deine Gefühle sind für deine Seele das, was die Fähigkeit, Schmerz zu empfinden, für deinen Körper ist.

6

---

---

---

---

---

---

---

---



### GEFÜHLE SIND DAS RESULTAT DESSEN, WAS WIR DENKEN UND GLAUBEN

Wenn das, was du glaubst, nicht der Wahrheit entspricht, wird auch das, was du fühlst, nicht der Wahrheit entsprechen.

7

---

---

---

---

---

---

---

---



### BEZIEHUNG ZWISCHEN GLAUBEN UND GEFÜHLEN

#### Klagelieder 3,1-11 NLB

1. „Ich bin ein Mensch, der das ganze Elend, das der Zorn des Herrn bringt, ansehen musste.
2. Er trieb mich in die Finsternis und ließ mich ohne Licht gehen.
3. Ja, er hat sich gegen mich gewandt. Alle Tage erhebt er seine Hand.
4. Er hat meinen Körper und meine Haut altern lassen und mir die Knochen zerschlagen.

Fortsetzung →

8

---

---

---

---

---

---

---

---



BEZIEHUNG ZWISCHEN GLAUBEN UND GEFÜHLEN

**Klagelieder 3,1-11 NLB**

- 5. Er schloss mich ein und umgab mich mit Gift und Leid.
- 6. Er hat mich in die Finsternis geschickt, wie einen, der schon tot ist.
- 7. Er hat mich eingemauert, sodass ich nicht entkommen kann. In Ketten hat er mich gelegt.
- 8. Auch wenn ich schreie und um Hilfe rufe, verschließt er seine Ohren vor meinem Gebet.

Fortsetzung →

9

---

---

---

---

---

---

---

---



BEZIEHUNG ZWISCHEN GLAUBEN UND GEFÜHLEN

**Klagelieder 3,1-11 NLB**

- 9. Er hat mir den Weg mit Steinquadern vermauert, hat meine Pfade unpassierbar gemacht.
- 10. Aus dem Versteck hat er mir aufgelauert wie ein Bär oder ein Löwe.
- 11. Er ließ mich vom Weg abkommen, hat mich zerrissen und einsam liegen lassen.“

Fortsetzung →

10

---

---

---

---

---

---

---

---



BEZIEHUNG ZWISCHEN GLAUBEN UND GEFÜHLEN

**Klagelieder 3,19-24 NLB**

- 19. „Denk doch an mein Leid und an meine Verlassenheit, an die Bitterkeit und an das Gift!
- 20. Immer wieder erinnert sich meine Seele daran und ist niedergeschlagen.
- 21. Dennoch will ich mir dies zu Herzen nehmen, das will ich hoffen:

11

---

---

---

---

---

---

---

---



BEZIEHUNG ZWISCHEN GLAUBEN UND GEFÜHLEN

**Klagelieder 3,19-24 NLB**

- 22. Die Gnade des Herrn nimmt kein Ende! Sein Erbarmen hört nie auf,
- 23. jeden Morgen ist es neu. Groß ist seine Treue.
- 24. Meine Seele spricht: Der Herr ist mein Anteil, auf ihn will ich hoffen.“

Fortsetzung →

12

---

---

---

---

---

---

---

---



### WAS IST REALITÄT?

Wenn das, was du glaubst, nicht der Wahrheit entspricht, wird auch das, was du fühlst, nicht der Wahrheit entsprechen.



13

---

---

---

---

---

---

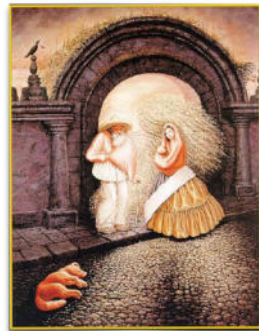
---

---



### ÄNDERN, WIE WIR FÜHLEN

Du wirst nicht so sehr von deinem Umfeld und deinen Umständen beeinflusst, als vielmehr von deiner Sichtweise des Umfeldes und der Umstände.



14

---

---

---

---

---

---

---

---



### ÄNDERN, WIE WIR FÜHLEN

Lebensqualität erreicht man nicht durch Gefühle, sondern durch zielgerichtetes Denken wachsen gute Gefühle.



15

---

---

---

---

---

---

---

---



### GEFÜHLEN ZU VERTRAUEN MACHT UNS ANGREIFBAR

#### Zorn

„Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht. Legt euren Zorn ab, bevor die Sonne untergeht. Gebt dem Teufel keinen Raum in eurem Leben!“

Epheser 4,26-27 NGÜ

16

---

---

---

---

---

---

---

---



## GEFÜHLEN ZU VERTRAUEN MACHT UNS ANGREIFBAR

### Sorge

„Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft! Seid besonnen und wachsam und jederzeit auf einen Angriff durch den Teufel, euren Feind, gefasst! Wie ein brüllender Löwe streift er umher und sucht nach einem Opfer, das er verschlingen kann.“

1. Petrus 5,7-8 NLB

17

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2 NEGATIV BEISPIELE IM UMGANG MIT GEFÜHLEN

- ▶ **zudecken** (Unterdrückung)
- ▶ **explodieren** (emotionaler Ausbruch)

18

---

---

---

---

---

---

---

---



## UNTERDRÜCKEN

**ungesund**

(Psalm 32; 39,1-3)

**unehrlich**

(Sprüche 10,18; 13,10)



19

---

---

---

---

---

---

---

---



## EXPLODIEREN

**unangenehm für andere**

(Jakobus 1,19)



20

---

---

---

---

---

---

---

---



## EHRlich SEIN

wohltuend für dich  
und andere

(Psalm 109,6-15)



21

---

---

---

---

---

---

---

---



## DAVIDS GEBET

### Psalm 109, 6-15 NLB

„Gib ihm einen Gottlosen zum Gegner und schick einen Ankläger, der ihn vor Gericht bringt. Und wenn sein Fall verhandelt wird, dann Sorge dafür, dass man ihn schuldig spricht. Rechne ihm seine Gebete als Sünden an. Er soll ein kurzes Leben haben und sein Amt gib einem anderen. Seine Kinder sollen zu Waisen werden und seine Frau zur Witwe. Seine Kinder sollen herumirren, ja herumirren und betteln und vertrieben werden aus ihren verfallenen Häusern. Die Gläubiger sollen seinen Besitz an sich nehmen und Fremde das rauben, was er erworben hat.“

22

---

---

---

---

---

---

---

---



## DAVIDS GEBET

### Psalm 109, 6-15 NLB

Niemand soll ihm mehr Gutes tun und keiner soll Mitleid mit seinen verwaisten Kindern haben. Seine Nachkommen sollen ausgerottet werden. Schon in der nächsten Generation soll ihr Name erlöschen. Nie soll der Herr die Sünden seiner Vorfahren vergessen, nie sollen die Sünden seiner Mutter aus dem Buch des Lebens getilgt werden. Alle diese Sünden sollen dem Herrn stets vor Augen stehen, die Erinnerung an sie soll auf Erden ausgelöscht werden.“

23

---

---

---

---

---

---

---

---



## TRAUMATA

Gott will nicht, dass emotionale Schmerzen der Vergangenheit uns heute negativ beeinflussen.



24

---

---

---

---

---

---

---

---



## TRAUMATA AUS DER VERGANGENHEIT

- ▶ Wir bleiben an unsere Vergangenheit gekettet, nicht aufgrund des traumatischen Erlebnisses selbst, sondern wegen der Lügen, die wir damals geglaubt haben.
- ▶ Kinder Gottes sind nicht primär Produkte ihrer Vergangenheit, sondern zuerst ein Produkt des Erlösungswerks Jesu am Kreuz.
- ▶ Kein Mensch kann unsere Vergangenheit reparieren, aber in Christus können wir davon frei sein und vergeben.

25

---

---

---

---

---

---

---



**FREEDOM IN CHRIST**  
IDENTITÄT LEBEN

[www.freedominchrist.ch](http://www.freedominchrist.ch)

info@freedominchrist.ch | +41 (0)33 671 02 71

26

---

---

---

---

---

---

---