

**Thema: Achte auf deine Gedanken****Text: Lukas Sprüche 4,23**

„Mehr als auf alles andere achte auf deine **Gedanken**, denn sie entscheiden über dein Leben“. GNB

Um Urtext steht anstelle von Gedanken, Herz. Das Herz wird im Alten Testament als Sitz unserer Gedanken, Gefühle, des Gewissens und des Willens umschrieben. Das Herz meint einfach unsere innere Welt. Unsere Gedanken entscheiden über unser Leben.

**1. Was der Mensch denkt, ist was ihn lenkt**

Ein Haus wurde zuerst gedacht bevor es gezeichnet und dann gebaut wurde. Deine Worte hast du zuerst gedacht bevor du sie gesprochen hast. Das was du heute bist, ist grösstenteils das Resultat deiner Gedanken oder Entscheidungen. Die grössten Schlachten werden in unseren Gedanken geschlagen. Jeder hat so sein ganz eigenes Schlachtfeld.

**2. Negative Gedanken**

Ein Sprichwort sagt: die Gedanken sind frei. Doch manchmal sind unsere Gedanken überhaupt nicht frei. Viele Menschen kennen negative, bis zwanghafte Gedanken und führen ein inneres Selbstgespräch mit 60% negativ zu 40% positiv:

- Gedanken der Sorgen
- Gedanken der Angst
- Gedanken andere zu verurteilen
- Gedanken der Zweifel
- Gedanken der Entmutigung, Selbstmitleid,
- Gedanken zu sündigen. → Eine Versuchung hat drei Faktoren: ein Angebot, ein Bedürfnis und ein Verbot.

*Denn von innen aus dem Herzen der Menschen kommen die bösen Gedanken hervor: Unzucht, Dieberei, Mord, Ehebruch, Habsucht, Bosheit, Arglist, Ausschweifung, Neid, Lästerung, Hochmut, Torheit; alle diese bösen Dinge kommen von innen heraus und verunreinigen den Menschen (Markus 7,21-22).*

Jesus sagt, dass die bösen Taten aus den Gedanken entspringen, diese wiederum aus dem Herzen.

**3. Gedanken stoppen, ablenken**

Du bist nie machtlos, und kannst in deine Gedanken Einfluss nehmen. Wie kannst du negativen Gedanken begegnen:

Negative Gedanken zu bekämpfen verstärken sie meistens nur, somit hilft es, zu entspannen und sich abzulenken.

1. Erkenne, dass du dich mit negativen Gedanken abgibst
2. Schreie laut oder innerlich stopp
3. Kommentiere dich humorvoll
4. Ändere deine Tätigkeit. Zum Beispiel stehe auf und lege das Buch beiseite.
5. Richte deine Gedanken auf die Wahrheit aus und sprich sie aus
- 6.

**4. Erneuerung der Gedanken**

*„Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasst euch von Gott verändern, damit euer ganzes Denken neu ausgerichtet wird“ (Röm 12,2).*

Wir müssen es zulassen um von Gott in unserer inneren Welt verändern zu lassen. Der Heilige Geist offenbart nicht-Gott-gemässe Denkweisen und gibt uns die Kraft umzukehren.

Als Gott schuf, schwebte der Heilige Geist über dem Chaos. Dann sprach Gott und es wurde aus Nichts Neues geschaffen. Gott spricht zu dir in deine innere Welt, um aus dem Chaos Neues zu schaffen. Wenn du seine Worte hörst, so glaube und sprich die Worte aus. Sie schaffen Leben in dir.

### **5. Bewahre deine Gedanken**

Was du anschaust beeinflusst, was du denkst und das, was du dir aussuchst um anzuschauen, hat etwas mit deinem Herzen zu tun. Wenn du dich mit Filmen, Social Media, Nachrichten, und negativen Worten anderer Menschen füllst, so musst du dich nicht wundern, dass du voll bist mit solchen Gedanken. Bewahre dein Herz, und trenne dich von negativen Einflüssen, die dich verunreinigen.

### **6. Gottes Gedanken über dir**

*„Denn ich kenne ja die Gedanken, die ich über euch denke, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht zum Unheil, um euch Zukunft und Hoffnung zu gewähren (Jer 29,11).*

Gott hat gute Gedanken über dir und er möchte, dass auch deine Gedanken positiv sind.



Welche Gedanken musst du stoppen?

Welche Worte spricht dir der Heilige Geist zu, die du über dir aussprechen sollst?

Von welchen Einflüssen willst du dich bewahren?

---

---

---

---

---