

Vom Umgang mit Gedanken

In Römer 12, 1+2 fordert uns die Bibel auf, unsere Gedanken zu erneuern und achtzugeben, was wir denken.

Gedanken sind aufgebaut wie Bäume und gruppieren sich wie Bäume in einem Wald. Ein gesunder Gedanke ist wie ein Baum mit vielen kleinen und grossen Ästen. Wenn wir denken, werden chemische Substanzen, über diese kleinen Äste und Verästelungen in unseren ganzen Körper ausgeschüttet. Eine positive Einstellung führt zur Ausschüttung von biochemischen Substanzen Eiweiss-Baustoffen, die über die kleinen Äste Signale in den Verstand und in den ganzen Körper senden. Diese wirken wie Dünger, das Hirn funktioniert schneller und besser, der Körper wird ruhig, entspannt und die verschiedenen Organe können entkrampft ihre Arbeit erledigen.

Auch negative Gedanken führen zur Ausschüttung von biochemischen Substanzen. Es sind jedoch ungesunde, schädliche, wirklich giftige Substanzen, die ausgeschüttet werden. Dadurch werden die kleinen Verästelungen blockiert oder sie können sogar abbrechen und absterben. Weil diese Botenstoffe aber giftig sind für unser Getriebe, gerät der Körper in Stress, Organe wie zB: Leber, Nieren, Magen werden in Mitleidenschaft gezogen; das Immunsystem wird angegriffen und wir können davon krank werden.

Wir sind 24 Stunden am Tag am Denken. Unser Gehirn ist konstant am Arbeiten, Denken. Gott hat uns einen freien Willen gegeben und wir können wählen, was wir denken wollen, doch jeder Gedanke hat seine Konsequenzen! Jeden Tag, habe ich x-mal die Wahl, wie und was ich denken will, ob im Liebes-Modus, oder im Angst-Modus. Ich entscheide das, und ich, mein Körper leben dann in der Konsequenz meiner Wahl – und auch die Menschen um mich herum leben in den Auswirkungen, meiner Entscheidung!

1. Timotheus 1:7

Wo merke ich, dass ich im Angst-Modus laufe?

Galater 5:13-26

Was hilft mir, mich auf Gott auszurichten?

2. Korinther 10:5:

Welche «schädlichen» Gedanken, will ich diese Woche «gefangen nehmen» und sie durch gesunde Gedanken ersetzen?

Römer 12:2:

Wo passe ich mein Denken der Welt um mich herum an?

Jakobus 5:16

Gibt es Gedanken, die ich bekennen sollte und mich jemandem anvertrauen?

Epheser 5:20

Schreibe mindestens 10 Gründe zur Dankbarkeit auf