

# **RASTPLATZ D**

**Denken erneuern und  
Festlegungen ablegen**



## Festlegungen / Lebenslügen entlarven und entfernen

Da wir uns nicht an alle Festlegungen erinnern können, die wir in unserem Leben getroffen haben, helfen uns die

- „Tiefpunkte meines Lebens“-Karte (Rastplatz auf Wegstrecke C) und die
- Festlegungen-Liste<sup>20</sup> (nachfolgend)

als Tools, um uns unserer getroffenen Festlegungen bewusst zu werden.

Für die Beantwortung folgender Fragen nimm die „Tiefpunkte meines Lebens“-Karte zur Hand. Gerade in schweren Zeiten und enttäuschenden Momenten kann deine gottgegebene Persönlichkeit sabotiert worden sein. Deine Gefühle und Gedanken in solchen Momenten geben dir Hinweise darauf, welche Facetten deiner Persönlichkeit ggf. in Mitleidenschaft gezogen wurden. Mit dieser Erkenntnis und Gottes Hilfe kannst du eine tiefgreifende Veränderung anstoßen.

1. Welche Gedanken gingen dir in den schwierigsten und enttäuschendsten Momenten durch den Kopf?

.....

.....

.....

2. Gibt es bestimmte Erfahrungen und daraus resultierende Festlegungen, die sich wie ein roter Faden durch dein Leben ziehen? Falls ja, welche?

.....

.....

Auf [www.berufungsfinder.org/geheilte-leiter](http://www.berufungsfinder.org/geheilte-leiter) oder über folgenden QR-Code kannst du die PDF-Dateien zu diesem Rastplatz herunterladen.



## Festlegungen-Liste

Kreuze die Festlegungen an, die ein Echo in dir auslösen. Solche, die dich tief geprägt haben, kannst du besonders markieren.

### Ich werde keine / nie ...

- Schwäche zeigen.
- jemandem vertrauen.
- mich verletzlich machen.
- meine Gefühle zeigen.
- zornig werden.
- jemanden wissen lassen, dass mir etwas weh tut.
- meine Bedürfnisse eingestehen.
- anderen meine Bedürfnisse zeigen.
- mich von jemandem lieben lassen.
- jemandem erlauben, mich zu berühren.
- jemanden sehen lassen, wer ich wirklich bin.
- ein Kompliment annehmen.
- meine wirkliche Meinung sagen.
- Verantwortung übernehmen.
- am Leben richtig teilnehmen.
- erwachsen und reif werden.
- für jemanden etwas bedeuten.
- jemandem erlauben, mir Geld zu geben.
- teilen, was mir gehört.
- mir etwas wegnehmen lassen.
- mich von jemandem ausnutzen lassen.
- mich kontrollieren lassen.
- mich anpassen.
- krank sein.
- so werden wie mein(e) Vater / Mutter.
- Fehler machen.

### **Ich werde immer...**

- reserviert und distanziert bleiben.
- logisch sein.
- es anderen recht machen.
- mein Leben unter Kontrolle haben.
- freundlich und nett sein.
- meine Kinder an die erste Stelle setzen.
- für andere da sein.
- das letzte Wort behalten.
- alles richtig machen.
- die Wahrheit nur so weit erzählen, wie sie mir nützt.

### **Ich bin ...**

- nicht liebenswert.
- wertlos.
- kein richtiger Mann.
- ein Versager.
- immer schuld.
- verlassen.
- allein.
- unfähig / ein Nichtsnutz.
- überflüssig.
- schwach.
- nur liebenswert, wenn ...
- selbstständig und unabhängig.
- außen vor.

### **Festlegungen von außen – ggf. Familienmotto**

- Du bist unser Sonnenschein!
- Du bist ein Tölpel!
- Aus dir wird nie etwas werden!
- Das kannst du nicht!
- Du schuldest uns Gehorsam!
- Die Bibel sagt: Du sollst deine Eltern ehren!
- Wir sind etwas Besonderes!
- Gut, dass wir keine Probleme haben!
- Wir sind nicht so gut wie die anderen!
- Das bleibt in der Familie!
- Darüber reden wir nicht!

### **Andere Variationen von Festlegungen**

- Keiner mag mich wirklich.
- Du wirst mich sowieso nicht mögen.
- Ich werde wieder allein sein.
- Wenn es darauf ankommt, werde ich wieder...!
- Immer passiert mir das.
- Immer komme ich zu kurz.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Ich muss für mich allein sorgen.
- Für mich sorgt (sowieso) keiner.
- Keiner versteht mich.
- Ich wusste doch, dass ich...!
- Ich habe zwei linke Hände.
- Ich kann nicht singen / malen / tanzen / ...!
- Nie darf ich etwas Schönes für mich allein haben.
- Mich nimmt sowieso keiner ernst.
- Was ich will, ist nicht so wichtig.
- Ich werde (sowieso) nicht beachtet.
- Mir hört (sowieso) niemand zu.
- Dafür bin ich zu dumm.
- Das geht sicher wieder schief.
- Das schaffe ich nie.
- Das wird sich nie ändern,
- Das wird sowieso wieder nichts.
- Das, was ich tue, ist nicht gut genug.

- Wie ich es mache, mache ich es verkehrt.
- Ich habe keine Gefühle.
- Ich kann mir Dinge nicht merken.
- Ich bitte niemanden um Hilfe, mach alles allein.
- Ich bin nicht liebenswert, um dazuzugehören.
- Ich bin nicht gut genug, um dazuzugehören.
- Meine Defizite machen mich nicht liebenswert.
- Andere wollen mit mir nichts zu tun haben.
- Ich bin nicht einzigartig, nichts Besonderes.
- Ich darf nicht auffallen.
- Ich wünschte, wie jemand anderes zu sein.
- Ich muss (emotionale) Distanz wahren.
- Ich darf mich nicht verletzlich machen und muss mich selbst schützen.
- Ich muss mir Anerkennung durch Leistung ‚erkaufen‘.
- Ich bin nur liebenswert, wenn ich mich für andere unentbehrlich mache und mich für sie aufopfere.
- Ein erfülltes Leben ist für mich nicht möglich.
- Mir darf es nicht gut gehen. Wenn es mir zu gut geht, passiert etwas Schreckliches.
- Ich darf keine Vision für mein Leben haben.
- Ich darf keine eigenen Ziele verfolgen.
- Mir darf es nicht gut gehen, wenn es anderen schlecht geht.
- Das Leben ist eine Last.
- Das Leben ist hart und ungerecht.
- Gott meint es nicht immer gut mit mir.
- Ich muss mein Lebensglück selbst finden.
- Wenn es mir schlecht geht, muss ich selbst Lösungen / Trost finden.
- Alles bleibt an mir hängen.
- Auf andere sollte man sich nicht verlassen, sonst wird man enttäuscht.
- Bescheidenheit ist eine Zier.
- Man ist immer gegen mich.
- Man kann sich auf niemanden verlassen.
- Man kann sich nicht verändern.
- Man muss hart arbeiten, um über die Runden zu kommen.
- Was ich mache, ist nicht wichtig.
- Frauen sind...!
- Männer sind...!

## Festlegungen ablegen

Mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung können Gottes Wahrheiten deine Festlegungen (= Lebenslügen) ersetzen. Es ist empfehlenswert, für die Schritte 1 und 2 einen Gebetsspaziergang einzuplanen. Schritt 3 kannst du in Gegenwart eines Freunds, Seelsorgers oder deines geistlichen Vaters machen. Gerne kannst du auch mich kontaktieren, um dich in diesem Prozess zu begleiten.

1. Suche dir für jede Festlegung, die dich besonders geprägt hat und die du ablegen möchtest, einen daumendicken Ast und schreibe diese Lebenslügen mit Edding auf die Mitte jeweils eines Astes.
2. Frage Gott, was Er dazu sagt / wie Er dich sieht und schreibe deine Festlegung(en) sowie Gottes Wahrheit(en), die deiner / deinen Festlegung(en) entgegensteht / -en, so konkret wie möglich in die Tabelle – falls möglich, mit einem Bibelvers.

<b>Meine Festlegung</b>	<b>Gottes Wahrheit</b>
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

3. Lebenslügen brechen – die Umsetzung:
  - 3.1. Lüge benennen
  - 3.2. Bitte Gott um Vergebung, dass du sie geglaubt hast
  - 3.3. Lüge brechen, indem du den Ast zerbrichst
  - 3.4. Wahrheit aussprechen, die der Lüge entgegenstehtSie ist der neue Schutz um dein Herz!

Von nun an darfst du dich im Alltag immer wieder an die neuen Lebenswahrheiten erinnern – gerade dann, wenn alte Lebenslügen wieder versuchen, in deiner Gedankenwelt Fuß zu fassen! Ein weiteres Hilfsmittel, deine Gedanken – gerade in Momenten der Versuchung – erneuern zu lassen, ist der Notfallplan auf der folgenden Seite:

## Mein Notfallplan

Es ist extrem hilfreich, dass du dir einen **persönlichen Notfallplan** erstellst. Nutze einen nüchternen und wachen Moment und überlege dir, welche Emotionen, Bedürfnisse oder Situationen dich in sexuelle Unreinheit verleiten. Sich die gewünschte Reaktion erst in dem Moment zu überlegen, ist fast unmöglich. Der **Plan** muss bereits **vorher gemacht** und am besten verinnerlicht werden.

Aufkommende Emotion (z.B. enttäuscht oder abgelehnt sein)	Meine erwünschte Reaktion

Aufkommendes Bedürfnis (z.B. Müdigkeit)	Meine erwünschte Reaktion

Auftretende Situation (z.B. attraktive Person im Alltag oder im Film,...)	Meine erwünschte Reaktion