

## Vertiefungsmaterial zur Predigt

„Brainwash: die Erneuerung des Denkens“ von Konstantin Schneider 14.05.2023; Bibelstelle: Römer 12,2.

### einsteigen

- Hat euch eine Bibelstelle dabei geholfen in euren Leben etwas zu verändern?

### vertiefen

- Lest Römer 12,2! (gerne auch: Markus 12,30; 2. Korinther 10,5)
- Warum warnt Paulus davor, sich der Welt anzupassen?
- In welchen Bereichen neigen heutzutage unterschiedliche Generationen von Christinnen und Christen dazu, sich den Maßstäben der Welt auf eine schlechte Art anzupassen?
- Wie meint ihr, funktioniert das Erneuern des Denkens?
- Durch welche drei Kriterien ist laut Vers 2 der Wille Gottes zu bestimmen? Was bedeuten sie jeweils?
- Welche Lügen waren bei eurem Lügentest (Vertiefungsblatt 7.5.23) ganz vorne?
  - Warum ist das auseinandersetzen mit eigenen Lebenslügen wichtig?
- Welche Vorteile siehst du darin Bibelstellen auswendig zu können?

### beten

- Dankt Gott dafür, dass Gott uns zu neuen Menschen umwandelt und Gott unsere Gedanken erneuert.
- Ladet Gott ein, euch eure Lügen bewusst zu machen und euch Gottes Wahrheit diese Lüge betreffend zu lehren.

### glauben

- Was ist das **ABC-Tagebuch**? Erklärt es euch anhand einer konkreten Situation. Probiert es im Laufe der nächsten zwei Tage selbst aus und erzählt euch nächste Woche davon!
- Welchen Bibel-Vers nimmst du dir vor, **auswendig** zu lernen?
- **Gedanken kino**: Anstatt dir andauernd vorzustellen, wie du z.B. deiner Wut freien Lauf lässt, versuchst du dir immer wieder vorzustellen, wie eine Situation zustande kommt, in der du konstruktiv zu einer guten Lösung mit allen Beteiligten kommst. Der Ärger verraucht schneller. Du bist vorbereitet, wenn es zu einem Aufeinandertreffen kommt.
- **Gedanken-Stopp**: Merkst du, wie sich dein Gedankenkarussell immer schlimmer dreht, konzentriere dich einige Zeit auf deine Gedanken und rufe laut hörbar „STOPP!“; am besten mit einer kräftigen Geste. Das unterbricht dein Gedankenkarussell und dessen Gefühle für einen Moment. Wiederhole die Übung mehrmals.
- **Gegenteiliges Denken**: Wenn du deine Lüge kennst, male dir in allen Facetten aus, wie es wäre, wenn das Gegenteil von ihr vollständig eintreffen würde. Die Methode hilft dir aufzuzeigen, wie unrealistisch die Erwartungen durch die Lüge sind.