

# Gottesbild-Check

Antreiber	Selbstbild	Gottesbild	Typische Gefühle	Reflexionsfrage(n)
<p><b>Sei stark!</b></p> <p>(Stärke &amp; Unabhängigkeit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich schaffe das allein.</li> <li>• Meine Bedürfnisse sind egoistisch / nicht wichtig.</li> <li>• Ich darf keine Gefühle zeigen.</li> <li>• Ich muss mich im Griff haben.</li> <li>• Wer schön sein will, muss leiden.</li> <li>• Ich darf keine Schwäche zeigen.</li> <li>• Ich muss die Zähne zusammenbeißen.</li> <li>• Ich brauche keine Hilfe.</li> <li>• Ich muss alles allein im Griff haben.</li> <li>• Ich muss funktionieren, egal wie es mir geht.</li> <li>• Ich bin auf das Schlimmste gefasst.</li> <li>• Ich darf nicht weinen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gott unterdrückt mich.</li> <li>• Gott will, dass ich mich aufopfere und zurückhalte.</li> <li>• Gott sieht mich weniger wert.</li> <li>• Gott ignoriert meine Bedürfnisse, sie sind ihm nicht wichtig.</li> <li>• Gott ist ein harter Gott.</li> <li>• Gott will, dass ich mich verleugne.</li> <li>• Gott interessiert sich nicht dafür, wie es mir geht.</li> <li>• Gott benutzt Schmerz, um mich gefügig zu machen.</li> <li>• Gott lässt mich dieses Leid erfahren.</li> <li>• Gott lässt mich im Stich.</li> </ul>	<p>Selbstzensur, Angst vor Sichtbarkeit, Schuld bei Führung, unterdrückte Stimme, Angst vor eigener Autorität haben, schuldig fühlen beim Klartext reden, keine Gefühle zeigen, wenig Emotionen zeigen, Fassade aufrechterhalten, Erschöpfung, unterdrückte Wut, Selbstverleugnung, Wut, die nicht gefühlt werden darf, Schwierigkeiten Grenzen zu setzen, nicht Nein sagen können, dabei ein schlechtes Gewissen haben.</p> <p>Schuld für eigenes Leid, Passivität in destruktiven Situationen, Gott als Täterbild</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo halte ich mich zurück aus Angst, zu viel, kompliziert oder komisch zu sein?</li> <li>• Wo halte ich mich zurück, obwohl Gott mir Stimme und Autorität gegeben hat?</li> <li>• Welche Bedürfnisse unterdrücke ich und denke das sei Gottes Willen?</li> <li>• Was ist anders, wenn ich glaube, dass Gott meine Bedürfnisse stillen will?</li> <li>• Wo habe ich Leid und Schmerz vergeistlicht, statt Gott darin zu begegnen?</li> </ul>

<p><b>Sei schnell!</b></p> <p>(Tempo &amp; Ungeduld)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich müsste das schneller erledigen können.</li> <li>• Ich darf keine Zeit verlieren.</li> <li>• Ich sollte schon weiter sein.</li> <li>• Ich müsste das überwunden haben.</li> <li>• Ich muss schnell helfen.</li> <li>• Ich muss schnell bereit sein zu dienen.</li> <li>• Ich muss schnell eine Lösung finden.</li> <li>• Ich darf keine Zeit verschwenden.</li> <li>• Es muss sofort fertig sein.</li> <li>• Ich muss immer in Bewegung sein.</li> <li>• Bloss nicht trödeln.</li> <li>• Pausen sind Faulheit.</li> <li>• Ich muss alles gleichzeitig erledigen.</li> <li>• Warten ist unerträglich.</li> <li>• Ich muss immer verfügbar sein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gott ist ungeduldig mit meinem Prozess.</li> <li>• Gott erwartet schnelle Veränderung.</li> <li>• Gott verliert die Geduld, wenn ich nicht vorankomme.</li> <li>• Gott erwartet, dass ich schneller vorankomme.</li> </ul>	<p>Rastlosigkeit, innerer Ungeduld mit sich selbst, zu viel fühlen, geistliche Eile, Heilungs-Ungeduld, Aktivismus, Frustration über Wiederholungen, Druck weiter sein zu müssen, Angst vor Stehenbleiben, Enttäuschung über sich selbst, Nervosität, wenn nichts passiert,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo mache ich mir selbst Druck, obwohl Gott mir Zeit gibt?</li> <li>• Was befürchte ich, könnte passieren?</li> </ul>
--	---	---	---	---

<p><b>Mach es allen recht!</b></p> <p>(Harmonie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich muss alle zufriedenstellen, sonst bin ich wertlos.</li> <li>• Eine gute Mutter stellt sich selbst immer zurück.</li> <li>• Ich trage die alleinige Verantwortung für die Familie.</li> <li>• Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.</li> <li>• Wenn ich Nein sage, enttäusche ich die anderen.</li> <li>• Ich muss immer freundlich sein.</li> <li>• Die Bedürfnisse der anderen sind wichtiger als meine.</li> <li>• Meine Bedürfnisse sind egoistisch.</li> <li>• Andere müssen mich mögen.</li> <li>• Konflikte müssen vermieden werden.</li> <li>• Ich darf keine eigene Meinung haben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gott will meinen totalen, bedingungslosen Gehorsam.</li> <li>• Ich muss Gott gehorsam sein, sonst wird er wütend, ist enttäuscht oder beleidigt.</li> <li>• Ich darf Gott nicht hinterfragen – Zweifel enttäuschen ihn.</li> <li>• Gott ist wütend auf mich. Er wird schnell wütend.</li> <li>• Gott will dominieren.</li> <li>• Gott zwingt mich.</li> <li>• Gott erwartet Opfer und Bescheidenheit.</li> <li>• Gott erwartet, dass ich mich selbst aufgebe.</li> <li>• Gott verlangt Selbstaufgabe statt Lebendigkeit.</li> <li>• Gott erwartet, dass ich mich selbst zurücknehme.</li> <li>• Gott liebt mich mehr, wenn ich mich richtig verhalte.</li> </ul>	<p>(Über)Anpassung, Angst vor Autorität, Schuld bei Klarheit, Keine echte Beziehung, geistliche Anpassung statt Wahrheit, abgespaltene Ehrlichkeit, was denken die anderen, Passivität, Burnout im Muttersein, Schuld bei Selbstfürsorge, Verlust eigene Identität, Kontrolle, Co-Abhängigkeit, Schuld bei Konflikten und Distanz</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Frage traue ich nicht, Gott zu stellen?</li> <li>• Wie hat Gott mich geschaffen?</li> <li>• Wie sieht Gott mich?</li> <li>• Wo sage ich «ja» und meine «nein»?</li> <li>• Wo zeige ich Gott nicht, was wirklich mich wirklich beschäftigt?</li> <li>• Wo opfere ich mich auf und nenne es Gottes Willen?</li> <li>• Welche Lasten trage ich, die nicht von Gott kommen?</li> </ul>
--	---	---	---	--

<p><b>Sei perfekt.</b></p> <p>(Perfektionismus)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bin nicht gut genug.</li> <li>• Gut ist nicht gut genug.</li> <li>• Ich muss alles noch viel besser machen.</li> <li>• Ich darf keine Fehler machen.</li> <li>• Ich muss hart an mir arbeiten.</li> <li>• Ich muss alles im Griff haben.</li> <li>• Ich weiss am besten, wie man das macht. Ich muss alles kontrollieren.</li> <li>• Ich muss mich ständig weiterentwickeln.</li> <li>• Ich mache es lieber selbst, dann ist es richtig.</li> <li>• Ich darf nicht stolz auf mich sein, sonst werde ich hochmütig.</li> <li>• Ich muss besser sein als die anderen.</li> <li>• Mein Äusseres/Arbeit muss immer tadellos sein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gott straft mich, wenn ich Fehler mache oder nicht gehorche.</li> <li>• Gott ist enttäuscht von mir.</li> <li>• Gott sieht mich als Nachfolgerin Eva als Schuldige und für den Sündenfall verantwortlich.</li> </ul>	<p>Scham, Isolation, Gefühl zweite Wahl zu sein, gnadenlose Selbstabwertung und innerer Kritiker, Perfektionsstreben, getrieben sein, ständiges sich hinterfragen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo verurteile ich mich, statt Gott darin zu begegnen?</li> <li>• Wie spreche ich mit mir, wenn etwas schief geht?</li> <li>• Was muss ich über Gott denken, dass ich so mit mir spreche?</li> <li>• Was ist das Schlimmste, das passieren kann?</li> </ul>
---	---	---	---	---

<p><b>Streng dich an!</b> (Leistung &amp; Mühe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ich vergeben habe, darf es mir nicht mehr weh tun.</li> <li>• Ich muss beweisen, dass ich es kann.</li> <li>• Ich schaffe es nicht.</li> <li>• Für Erfolg muss man hart arbeiten.</li> <li>• Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.</li> <li>• Ohne Fleiss, kein Preis.</li> <li>• Das Leben ist hart.</li> <li>• Ich darf nicht aufgeben.</li> <li>• Es muss schwierig sein, damit es wertvoll ist.</li> <li>• Es darf nicht leicht gehen.</li> <li>• Ich muss es allen beweisen.</li> <li>• Ich muss noch härter arbeiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gott ist streng, er bestraft und richtet mich.</li> <li>• Gott misst mich an meiner Leistung.</li> <li>• Gott liebt mich mehr / nur, wenn ich mich richtig verhalte.</li> <li>• Gott erwartet, dass ich mich anstrengende.</li> <li>• Gott hat kein Verständnis für meinen Prozess.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuldgefühle, Erschöpfung, keine Ruhe, Leistungsdruck / nachbessern / leisten / mehr machen / verdienen müssen, keine Ruhe finden, nicht ruhen dürfen, nicht sein dürfen, sich nicht zeigen dürfen, wie man ist</li> <li>• Verdrängter Schmerz, Schuld bei Triggern, Trennung von Herz und Geist, nicht weinen können,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo versuche ich Gottes Liebe zu verdienen, statt zu empfangen?</li> <li>• Wie spreche ich mit mir, wenn etwas schief geht?</li> <li>• Was muss ich über Gott denken, dass ich so über mich denke?</li> <li>• Wo zwingt mich mein Herz zu etwas, wozu Gott mich nicht drängt?</li> <li>• Was sagt mir das über mein Gottesbild?</li> <li>• Was ändert sich wenn ich mein Gottesbild verändere?</li> </ul>
---	---	---	---	---

## Weitere Reflexionsfragen

- Was ist anders, wenn...
- Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn...
- Stell dir vor du wachst morgens auf und es ist ein Wunder passiert. Woran merkst du es als erstes, als zweites, als drittes?
- Was bist du bereit zu verändern? Wann startest du? Wer darf dir dazu ehrliche Fragen stellen?
- Wie berechnest du deinen Selbstwert?
- Wann fühlst du dich wertvoll, genug, geliebt?
- Wie oft sagst du «Ja», weil du niemanden enttäuschen willst?
- Ist das was du denkst, wirklich wahr? Was sagt die Bibel dazu?

## Deine neue, tägliche Routine

1. Starte heute damit, so über dich zu sprechen, so über dich zu denken und dich selbst so zu sehen, wie Gott es in seinem Wort tut.
2. Achte dich zuerst, wie du bei Anderen über dich selbst sprichst, wie du dich behandelst, wenn du einen Fehler machst oder dir etwas peinlich ist und wie dein inneres Bild von dir selbst aussieht.
3. Stimmen dein Sprechen, dein Denken und dein inneres Bild mit dem überein, was Gott über dich sagt?
4. Wenn nein, formuliere einen Bibelvers so für dich um, dass ein Satz entsteht ähnlich: «Ich bin xy...», «Ich habe xy...», «Ich empfangen meine xy...» etc.
5. Sprich diesen Satz täglich morgens direkt nach dem Erwachen und abends direkt vor dem Einschlafen laut für dich aus.

Dieser Check ist der erste Schritt. Er macht sichtbar, was ist und wirkt.

Mein Workbook Gottesbild-Selbstbild hilft dir, dein Gottesbild und Denken zu erneuern.

Und das neue 6-Modul-Training (bald verfügbar), begleitet dich in die Integration.

Wenn du spürst, dass es Zeit ist,  
nicht nur zu erkennen,  
sondern zu verändern,  
dann melde dich.

Herzlich

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Katrin Schneider', with a stylized flourish above the name.