

## Gebet: 1 – 2 – 3 und weg damit!

Wenn du in Gedanken, Gefühlen, Worten oder Taten angegriffen wirst, dann nimm deine dir von Gott gegebene Autorität in Anspruch und sprich über das, was gegen dich kommt.

Benenne, was es von dir stehlen möchte (Gedanken, Gefühle, Dinge usw.). Das kannst du für dich alleine tun, mit deinem Partner oder einem vertrauenswürdigen Freund.

Wenn Gedanken kommen, erlaube diesen nicht, in deinem Kopf herumzuschwirren. Nimm sie mit nachfolgenden drei Schritten gefangen:

1. **In Jesu Namen nagle ich \_\_\_\_\_ ans Kreuz.**

Die Gedanken können als ein Gefühl erscheinen (Ärger, Depression, Hoffnungslosigkeit, Ablehnung, Selbstschutz etc.) Sie können auch als Sätze oder Gedanken, die du hörst auftreten, wie: »Er kümmert sich nicht wirklich um mich« oder »Sie wird sich nie ändern«.

Du kannst sogar sagen: »Sie wird sich niemals ändern« nagle ich ans Kreuz.  
Oder: »Depressive Gedanken, ich nagle euch ans Kreuz«.

2. **Ich breche jede Übereinkunft, die ich mit \_\_\_\_\_ bewusst oder unbewusst getroffen habe und ich tue Buße über meiner Verbindung zu \_\_\_\_\_ / kehre um von \_\_\_\_\_.**

**Ich bitte dich himmlischer Vater, schicke \_\_\_\_\_ von mir fort.**

3. **Himmlischer Vater, was möchtest du mir anstelle von \_\_\_\_\_ geben?**

