

# SOUNDTRACK



**Was Gott sagt, ist wahr  
und danach lebe ich.**

Ein Soundtrack ist eine Melodie, die im Hintergrund von einem Film läuft. Wir nehmen diese Melodie nicht bewusst wahr und doch ist sie entscheidend dafür, wie wir den Film erleben. Würden wir den Film mit einer anderen Melodie im Hintergrund schauen, dann würde der ganze Film ganz anders auf uns wirken.

Würden wir z.B. einen sehr spannenden Film mit lustiger, fröhlicher Musik im Hintergrund schauen, dann würden wir den Film längst nicht als so spannend erleben. Der Soundtrack im Hintergrund hat also Einfluss auf unser Erleben und auf unsere Gefühle.

Mit unseren Gedanken in unserem Kopf ist es so ähnlich. Wir nehmen unsere Gedanken meistens nicht bewusst wahr und doch sind sie entscheidend dafür, wie wir eine Situation erleben. Die Gedanken, in unserem Kopf, die am lautesten sind, beeinflussen uns am meisten.

Wenn wir einen Gedanken immer und immer wieder haben, dann ist er wie ein Soundtrack, der im Hintergrund von unserem Leben spielt.

Unser Soundtrack kann sich z.B. so anhören:

„Ich bin sehr kreativ.“

„Es ist okay, wenn ich mal einen Fehler mache.“

„Ich kann das!“

„Ich bin mutig.“

Unser Soundtrack kann sich aber auch so anhören:

„Ich bekomme nie etwas hin.“

„Keiner versteht mich.“

„Andere sind immer genervt von mir.“

„Ich bin hässlich.“

Doch diese zweiten Soundtracks sind kaputte Soundtracks. Kaputte Soundtracks halten uns zurück, unsere Träume zu erreichen und sie machen, dass wir nicht an uns selbst glauben können. Kaputte Soundtracks lassen uns daran zweifeln, dass Gott uns wunderbar geschaffen hat und dass er einen guten Plan für unser Leben hat.

Das Ding mit kaputten Soundtracks ist, dass sie kaputt sind. Sie sind nicht wahr. Sie sind eine Lüge.

Die gute Nachricht ist, dass wir fähig sind, die Gedanken in unserem Kopf zu verändern. Die gute Nachricht ist, dass du einen neuen Soundtrack kreieren kannst. Gott hat einen einzigartigen Soundtrack für jeden von uns und wir dürfen diesen Soundtrack entdecken und lernen auf ihn zu hören und ihn zu leben.

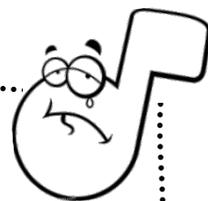
Die folgenden Übungen helfen dir dabei, den kaputten Soundtrack in deinem Leben zu erkennen und immer mehr einen neuen Soundtrack zu kreieren.



# SOUNDTRACK

Was Gott sagt, ist wahr  
und danach lebe ich.

**So hört sich mein kaputter Soundtrack an:**



**Ich wünschte, mein Soundtrack würde sich so anhören:**



*„Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch der Teufel, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.“*

**Römer 8,38-39**

# Einen neuen **SOUNDTRACK** kreieren

**Ist mein Gedanke...**

**T** rue? (wahr)

**H** elpful? (hilfreich)

**I** nspiring? (inspirierend)

**N** ecessary? (notwendig)

**K** ind? (nett)

## 1. Ist mein Gedanke **WAHR**?

Wenn wir etwas Schlechtes erleben, dann denken wir oft, dass das Schlechte unsere Schuld ist und dass etwas an uns falsch ist. Aber das ist eine Lüge. Es ist nicht wahr.

1. Schreibe deinen negativen Gedanken in die linke Seite der Tabelle.
2. Mach dir bewusst, dass der Gedanke eine Lüge ist.
3. Schreibe auf die rechte Seite, welcher Gedanke mehr der Wahrheit entspricht.  
Tipp: Wenn es dir schwerfällt, sprich mit jemandem darüber, dem du vertraust und überlege mit ihm gemeinsam, welcher Gedanke mehr der Wahrheit entspricht.

negativer Gedanke	wahrer Gedanke
Ich mache immer alles falsch.	Ich mache manchmal Fehler, aber ich mache auch oft Dinge richtig.



### 3. Ist mein Gedanke **INSPIRIEREND**?



Wenn wir negative oder kritische Gedanken haben, dann sind es oft sehr absolute Statements, die uns wie einen Stempel aufdrücken. Sie ziehen uns runter und lassen uns an uns selbst zweifeln.

Faustregel:

Umso absoluter ein negativer Gedanke ist, umso wahrscheinlicher ist er eine Lüge.



1. Schreibe deine negativen und kritischen Gedanken auf einen Zettel auf.
2. Nimm einen roten Stift und streiche überall folgende Wörter durch: „immer“, „niemals“, „nie“, „alle“, „keiner“, „niemand“.
3. Lies dir die veränderten Sätze jetzt nochmal durch. Wie fühlst du dich dabei?

~~immer~~      ~~keiner~~      ~~alle~~      ~~niemals~~      ~~nie~~      ~~niemand~~



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 4. Ist mein Gedanke NOTWENDIG?



Hast du auch schon mal etwas gemacht oder etwas gesagt, bei dem du danach dachtest: „Das war total unnötig?“ Viele Gedanken, die wir haben sind unnötig...

Wusstest du schon?

Über die Hälfte von unseren Gedanken haben wir schon einmal gedacht.



Manche Gedanken denken wir immer und immer wieder, obwohl sie uns gar nicht helfen. Sie rauben uns unseren Schlaf und machen uns noch mehr Sorgen, aber sie bringen uns nicht wirklich weiter.



1. Schreib deinen Gedanken ganz links in die Tabelle.
2. Kreuze an, was auf deinen Gedanken zutrifft.
3. Wenn du bei dem Gedanken drei Kreuze gemacht hast, dann ist der Gedanke unnötig.
4. Mit welchem anderen Gedanken könntest du den Gedanken ersetzen?



mein Gedanke	Den Gedanken habe ich sehr oft.	Wenn ich ehrlich bin, ist der Gedanke etwas übertrieben.	Der Gedanke verbessert nicht wirklich die Situation.





## 5. Ist mein Gedanke NETT?

Wenn etwas Schlechtes passiert oder es uns schlecht geht, dann sind wir oft schlecht darin, uns gut um uns selbst zu kümmern oder uns helfen zu lassen. Wir denken, dass wir es nicht wert sind, dass sich jemand um uns kümmert und freundlich zu uns ist. Viele der Gedanken, die wir über uns selbst haben sind überhaupt nicht nett. Was wäre, wenn du zu dir selbst netter wärst?



1. Schreibe unten auf die erste Hälfte der Linien Gedanken oder Sätze auf, die du zu dir selbst sagst.
2. Stell dir vor, ein Freund oder eine Freundin von dir oder ein Kind, das jünger ist, als du, wäre in derselben Situation, in der du gerade bist. Was würdest du zu ihm/ zu ihr sagen? Schreibe es auf die zweite Hälfte der Linien.
3. Nimm den Zettel, stell dich vor einen Spiegel und lies dir selbst vor, was du auf der zweiten Hälfte aufgeschrieben hast. Wie fühlst du dich dabei?

Was ich zu mir selbst sage:

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ich zu einem Freund/ einer Freundin/ einem jüngeren Kind sagen würde:

---

---

---

---

---

---

---

---





# GOTTES SOUNDTRACK

**„Ich kann nichts.“** - Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt. - Philipper 4,13

**„Keiner versteht mich.“** - Denn Herr, du hast mein Herz geprüft und weißt alles über mich. Wenn ich sitze oder wenn ich aufstehe, du weißt es. Du kennst alle meine Gedanken. - Psalm 139,1-2

**„Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.“** - Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern das ewige Leben hat. - Johannes 3,16

**„Meine Fehler bestimmen meine Zukunft.“** - Gehört also jemand zu Christus, dann ist er ein neuer Mensch. Was vorher war, ist vergangen, etwas völlig Neues hat begonnen. - 2. Korinther 5,17

**„Ich bin wertlos.“** - Gott hat euch als sein Eigentum erworben; denkt an den Preis, den er dafür gezahlt hat! - 1. Korinther 6,20

**„Ich bin schlecht.“** - Also gibt es jetzt für die, die zu Christus Jesus gehören, keine Verurteilung mehr. - Römer 8,1

**„Ich bin hässlich.“** - Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast! - Psalm 139,14

**„Keiner will mein Freund sein.“** - Ihr aber seid meine Freunde; denn ich habe euch alles anvertraut, was ich vom Vater gehört habe. - Johannes 15,15

**„Ich bin ein Verlierer.“** - Aber durch den, der uns geliebt hat, sind wir in all diesen Dingen überlegene Sieger. - Römer 8,37

**„Ich mache alle unglücklich.“** - Der Herr, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich. - Zefanja 3,17

**„Mein Körper ist nichts Besonderes.“** - Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den euch Gott gegeben hat? - 1. Korinther 6,19

**„Ich darf nicht zu Gott kommen.“** - Denn dank Jesus Christus haben wir alle – Juden wie Nichtjuden – durch ein und denselben Geist freien Zutritt zum Vater. - Epheser 2,18

**„Keiner wollte mich.“** - Du bist es ja auch, der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat, kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter. - Psalm 139,13

**„Mein Leben ist allen egal.“** - Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann! - Psalm 139,16

**„Keiner kümmert sich um mich.“** - Der Herr ist mein Hirte, ich habe alles, was ich brauche. Er lässt mich in grünen Tälern ausruhen, er führt mich zum frischen Wasser. Er gibt mir Kraft. Er zeigt mir den richtigen Weg um seines Namens willen. - Psalm 23,1-3

**„Ich bin alleine.“** - Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir! Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ja, ich stehe dir bei! Ja, ich halte dich mit der rechten Hand meiner Gerechtigkeit! - Jesaja 41,10