

# Von Wut befreit!

NOTIZEN \_\_\_\_\_

**Definition:** Wut ist ein heftiger Gemütszustand, der durch Unmut, Verletzung, Bitterkeit, Scham und/oder Ungerechtigkeit hervorgerufen wird.

**Sprüche 19,11 (NL)** *Menschen mit Verstand zügeln ihren Zorn; sie erwerben Achtung, wenn sie über Unrecht hinwegsehen.*

**Prediger 7,8–9 (NL)** *Das Ende einer Sache ist besser als ihr Anfang. Geduld ist besser als Selbstherrlichkeit. Sei nicht aufbrausend in deinem Zorn, denn der Ärger ist ein Freund der Dummköpfe.*

**Epheser 4,26–27 (NL)** *„Sündigt nicht, wenn ihr zornig seid“, und lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. Gebt dem Teufel keine Möglichkeit, durch den Zorn Macht über euch zu gewinnen!*

## Anzeichen von Wut

- Ich fühle mich relativ zufrieden und erlebe einen plötzlichen Gefühlsumschwung.
- Ich neige dazu laut zu werden und mit Nachdruck meine Meinung zu vertreten.
- Ich drücke meine verzweifelte Ungeduld anderen gegenüber oft aus.
- Ich werde wütend, wenn ich missachtet werde oder das Gefühl habe nicht ernst genommen zu werden.
- Ich weiss anhand der Wörter in meinen Gedanken, dass ich wütend bin.
- Ich möchte oft gar nicht hören, was eine andere Person zu sagen hat.
- Ich werde wütend, wenn ich nicht habe, was ich brauche.
- Ich werde wütend, wenn Menschen nicht das tun, was ich sage.
- Ich werde wütend, wenn ich eine Situation nicht kontrollieren kann.
- Ich werde wütend, wenn angedeutet wird, dass ich einen Fehler gemacht habe.
- Ich werde wütend, wenn ich an der Arbeit, in den Finanzen, in meiner persönlichen Verantwortung und/oder in meinen Erwartungen unter Druck stehe.
- Ich werde schnell defensiv.
- Ich sehe schnell die Fehler in den anderen.
- Ich suche Gelegenheiten, um alte, schmerzhaft Themen anzusprechen.
- Ich spreche negativ oder kritisch über andere.
- Ich sage, dass ich vergeben habe, aber ich fahre fort diese Situationen in meinem Gedanken durchzuspielen.
- Ich habe das Gefühl, dass es mir im Leben schlechter geht als anderen. „Das Leben hat mich härter getroffen.“





## Die 4 Schritte des Befreiungsgebets

NOTIZEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Bekennen

#### Vergebung aussprechen:

Herr Jesus, ich vergebe meinem Vater/(Stiefvater) oder meiner Mutter/(Stiefmutter) für die Ungerechtigkeit(en)  
\_\_\_\_\_.

(Zähle die Ungerechtigkeiten, die du deinem Vater/deiner Mutter vergeben musst, eine nach der anderen auf. Es ist wichtig zu erkennen, welche Gefühle diese Ungerechtigkeiten in dir ausgelöst haben. Danach ist es von entscheidender Bedeutung, dass du für diese Konsequenz Vergebung aussprichst.)

#### Bitte um Vergebung:

Herr, ich bitte dich um Vergebung für die Sünde der Unversöhnlichkeit, der Bitterkeit, der Wut und/oder des Grolls gegenüber meinem Vater/meiner Mutter wegen dieser Ungerechtigkeiten. Ich bitte dich um Vergebung für meine Rebellion gegenüber meinem Vater/meiner Mutter. Ich breche jegliche Flüche, negative Gedanken oder böse Worte, die ich gegen ihn/sie ausgesprochen habe. Ich ersetze diese Flüche mit Worten des Segens!

#### Segnen: (Bete mit Überzeugung.)

Herr, ich segne meinen Vater/meine Mutter mit \_\_\_\_\_.

(Wenn er/sie nicht mehr am Leben ist, segne die Erinnerung an ihn/sie als wäre er/sie physisch vor dir. Du wirst davon profitieren.)

### Widerstehen

(Bete das folgende Gebet mit Überzeugung und mit dem Glauben, dass Gott jetzt mächtig handeln wird.)

Herr, ich widerstehe jetzt einem Leben der Wut, Bitterkeit und Unversöhnlichkeit. Ich widerstehe dem Geist der Ablehnung, der Abwesenheit und Verlassenheit, Unversöhnlichkeit, Wut, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

### Ersetzen

Herr, ich ersetze mein Recht auf Gerechtigkeit im Geist Christi mit Vergebung. Ich werde im Geist der Vergebung, Nachsicht, Gnade, Barmherzigkeit und Geborgenheit in Jesus leben. Ich werde mich nicht Wut und Groll hingeben, sondern grosszügige Vergebung umsetzen.

### Empfangen

Danke dem Herrn, dass er dir voll und ganz vergeben hat. Empfange seine volle Reinigung und freue dich darüber. Bitte um die Erfüllung mit dem Heiligen Geist und empfange sie, um jeden Platz auszufüllen, der früher mit der Sünde der Wut besetzt war und durch Unversöhnlichkeit angetrieben wurde.

Beispielgebet: Herr, ich empfangе deine Vergebung für die Sünde der Wut in meinem Leben. Ich empfangе deine Liebe für mich. Fülle mich mit deinem Heiligen Geist, damit ich auf übernatürliche Art und Weise in der Freiheit der Vergebung und im Glauben an dich leben kann.



# Das Baum-Modell

## Äste und Früchte:

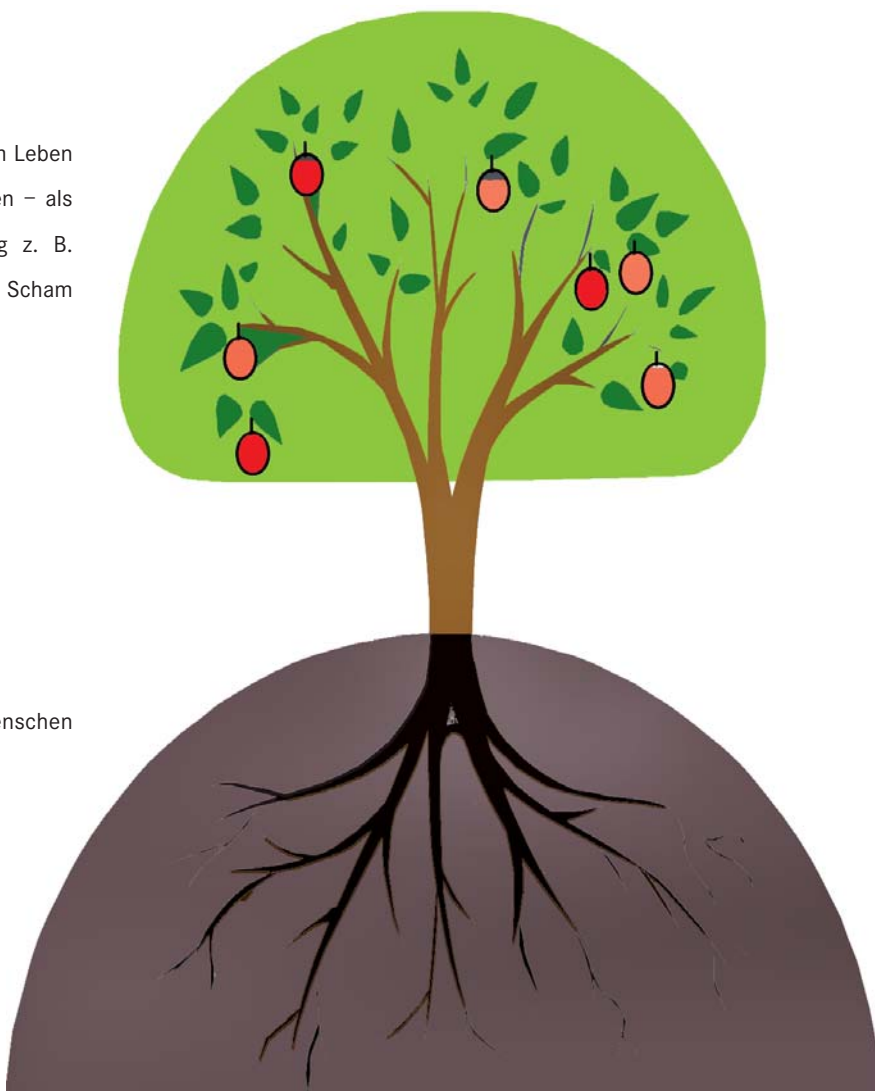
- Die Art und Weise, wie die Festungen im Leben eines Menschen zum Ausdruck kommen – als sichtbare Auswirkung der Kernfestung z. B. Zorn, Furcht und Unglaube, Passivität, Scham und Hoffnungslosigkeit.

## Baumstamm:

- Die „Kernfestung“

## Wurzeln:

- Wie die Festung im Leben eines Menschen entstanden ist:
  - Ungerechtigkeit
  - Trauma
  - Liebesdefizit/Wahrheitsdefizit
  - Generationensünde
  - Seelische Bindung
  - Flüche / okkulte Praktiken
  - Eigenes sündhaftes Verhalten



NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

