

Natalie Abbott · Vera Schmitz

# Vom Kopf INS H E R Z

GOTTES  
WAHRHEIT  
NEU  
VERANKERN

Aus dem  
amerikanischen Englisch  
von Beate Zobel



Hänssler

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.



© 2026 Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
[haensler.de](http://haensler.de)

Originally published in English under the title

*Dwell Differently*

© 2024 by Dwell Differently, LLC.

Originally published by Bethany House Publishers, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R. Brockhaus in  
der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Holzgerlingen

Hoffnung für alle © Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet  
mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel  
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Designs and cover: Vera Schmitz.

Interior design: Nadine Rewa.

Übersetzung: Beate Zobel

Lektorat: Katharina Töws

Umschlaggestaltung der deutschen Ausgabe: Sybille Koschera, Stuttgart

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7751-6325-5

Bestell-Nr. 396.325

# Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser 9

## **WAHRHEIT muss sein 13**

---

1. Wie geht es dir wirklich? 15
2. Dem NEGATIVEN DENKEN mit der WAHRHEIT begegnen 29  
*Der gute Mensch bringt aus dem guten Schatz seines Herzens das Gute hervor (Lukas 6,45a; ELB).*
3. Die WAHRHEIT gegen das Gefühl »KEINER LIEBT MICH« 45  
*Seht doch, wie sehr uns der Vater geliebt hat! Seine Liebe ist so groß, dass er uns seine Kinder nennt – und wir sind es wirklich! (1. Johannes 3,1a; Hfa).*
4. Die WAHRHEIT gegen das Gefühl der UNSICHERHEIT 65  
*Segen soll über den kommen, der seine ganze Hoffnung auf den Herrn setzt und ihm vollkommen vertraut (Jeremia 17,7).*
5. Die WAHRHEIT gegen das Gefühl der ABLEHNUNG 81  
*Aus Gnade seid ihr gerettet durch Glauben, und das nicht aus euch, Gottes Gabe ist es (Epheser 2,8; ELB).*

## **WAHRHEIT für verschiedene Herausforderungen 103**

---

6. Die WAHRHEIT gegen Ängste und SORGEN 105  
*Ladet alle eure Sorgen bei Gott ab, denn er sorgt für euch (1. Petrus 5,7; Hfa).*
7. Die WAHRHEIT gegen DEPRESSION 125  
*Warum bin ich so mutlos? Warum so traurig? Auf Gott will ich hoffen, denn eines Tages werde ich ihn wieder loben, meinen Retter und meinen Gott (Psalm 42,6).*
8. Die WAHRHEIT gegen ANGST 145  
*Sei stark und mutig! Hab keine Angst und verzweifle nicht. Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst (Josua 1,9).*
9. Die WAHRHEIT, wenn du WEGWEISUNG brauchst 167  
*Deine Wege, Herr, tue mir kund, deine Pfade lehre mich! (Psalm 25,4; ELB).*
10. Die WAHRHEIT, wenn du NICHT BETEN KANNST 185  
*Der Heilige Geist hilft uns in unserer Schwäche. Denn wir wissen ja nicht einmal, worum oder wie wir beten sollen. Doch der Heilige Geist betet für uns mit einem Seufzen, das sich nicht in Worte fassen lässt (Römer 8,26).*
11. Die WAHRHEIT, wenn du RUHE brauchst 203  
*Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken (Matthäus 11,28).*
12. Die WAHRHEIT, wenn du in SCHWIERIGKEITEN steckst 223  
*Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. Hier auf der Erde werdet ihr viel Schweres erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden (Johannes 16,33).*

## **WAHRHEIT für alle Lebenslagen 239**

---

13. Hör nicht auf, dieses Lied zu singen 241

Danke 257

Über die Autorinnen 267



Liebe Leserinnen und Leser,

*wir sind zwei Schwestern, die sich richtig gut verstehen, Jesus lieben und gern buttrige Tortillas essen. Manchmal quatschen wir nächtelang durch, tauschen unsere Kleider aus und tun all das, was Schwestern eben so tun. Außerdem haben wir die christliche Initiative »Dwell Differently« und einen Podcast gestartet, der schon Tausenden von Frauen dabei geholfen hat, tiefe Veränderungen in ihrem Leben zu erfahren, indem sie biblische Wahrheiten auswendig gelernt haben. Und wir freuen uns sehr, dass du jetzt endlich das Buch dazu in den Händen hältst.*

*Sei herzlich willkommen!*

*Wir wollen dir hier eine Methode vorstellen, die uns zu einem anderen Denken und Leben geführt hat. Dazu laden wir dich ein, einen Blick in unser Leben zu werfen, und das nicht nur an den Tagen, an denen wir in den sozialen Medien schöne Fotos posten. Wir wollen unser Leben ungeschönt und ungefiltert mit dir teilen, damit du sehen kannst, welche Auswirkungen die Wahrheit der Bibel auf uns hat. Während wir früher oft ängstlich und unsicher waren und uns durchs Leben kämpfen mussten, erleben wir heute immer mehr echte Freude und Gutes in unserem Leben. Genau das wünschen wir dir auch!*

*Wir wollen dir in diesem Buch zeigen, wie du dein negatives Denken mithilfe der Wahrheit Gottes überwinden kannst. Dazu werden wir gemeinsam elf Bibelstellen mit einer erstaunlich*

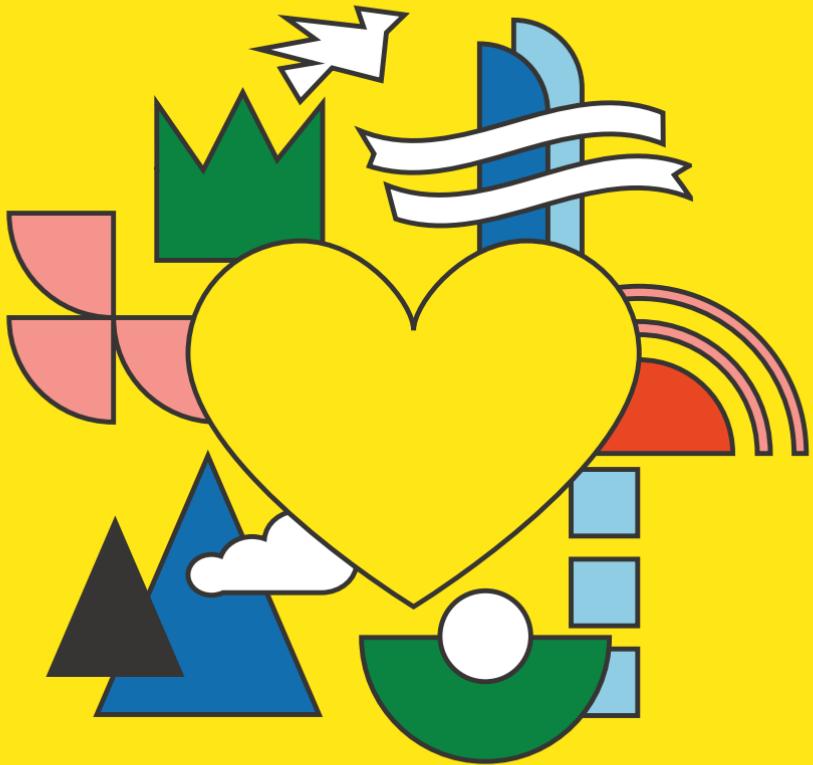
*einfachen Methode auswendig lernen. Gleichzeitig werden wir uns mit der Bedeutung der Stellen beschäftigen und überlegen, warum sie so wichtig sind. Wir werden dir außerdem berichten, was diese Sätze bei uns bewirkt haben, und anschließend kannst du herausfinden, wie sie dir helfen können.*

*Wir freuen uns darauf, diese Worte Gottes mit dir zu teilen, und beten dafür, dass echte Freude und Gutes in deinem Herzen zunehmen, während sich die göttlichen Gedanken in deinem Denken und Fühlen ausbreiten. Du sollst erleben, wie die Liebe in deinem Leben wächst, während du Gott immer besser kennenzulern beginnst.*

*Ganz herzliche Grüße von  
Vera & Natalie*



WAHRHEIT  
MUSS SEIN



# 1

## Wie geht es dir *wirklich*?

V E R A

### »Jeder hat sein Päckchen zu tragen«

Mein Mann Matt und ich treffen uns etwa einmal im Monat mit vier anderen Paaren zum Abendessen. Dabei dürfen die Gastgeber eine Frage stellen, die im Laufe des Abends von allen beantwortet wird. Gefragt wird beispielsweise nach Erinnerungen aus der Schulzeit oder nach Lebensweisheiten, die wir unseren Kindern weitergeben möchten. Wir genießen es sehr, an diesen Abenden miteinander zu lachen, über Fragen des Lebens nachzudenken und unsere Freundschaft zu pflegen. Vor zwei Wochen stand eine ganz schlichte Frage auf dem Plan: »Wie geht es dir?« Antworten wie »gut« oder »schön« waren nicht erlaubt, sodass die folgenden anderthalb Stunden sehr persönlich wurden. Einige berichteten von Konflikten bei der Arbeit, andere von gesundheitlichen Problemen. Auch Beziehungsprobleme wurden eingeräumt (Ehe, Freunde, Kinder). Manche kämpfen mit belastenden Erfahrungen aus der Vergangenheit. Andere erleben aktuell toxische oder verletzende Dinge. So viel Not! Am Ende dieses Abends sah Matt mich ernst an

und sagte etwas, das ich schon öfter von ihm gehört hatte:  
»Manchmal vergesse ich, dass wir alle unsere Päckchen zu tragen haben.«

### Wie ist das bei dir?

Darf ich dich fragen, wie es *dir* wirklich geht? Ich meine, wie geht es dir *wirklich*, also *in echt*? Ich vermute, dass es dir – wenn du ehrlich bist – nicht »ganz gut« geht und dass nicht »alles okay« ist. Egal ob dein Kummer von außen sichtbar ist oder ob du ihn tief in dir vergraben hast: Er ist da. Wenn du ehrlich antwortest, musst du vielleicht zugeben, dass dir im Moment alles zu viel ist. Machen dir die Entwicklungen in der Welt Angst? Fragst du dich, was du als Nächstes tun sollst? Wirst du in der Nacht von unbestimmten Ängsten geplagt? Bist du voller negativer Gedanken? Oder gehörst du zu den Glücklichen, bei denen 98 Prozent richtig gut sind – aber diese restlichen 2 Prozent setzen dir erheblich zu? Es ist so, wie Matt sagte: »Wir haben alle unsere Päckchen zu tragen.« Wie sollen wir damit umgehen? Vielleicht denkst du jetzt: *Ich war noch nie besonders gut im Umgang mit meinen »Päckchen«. Ich weiß nicht, ob es etwas gibt, das mir dabei helfen könnte.*

### Wenn ich dir etwas wünschen könnte

*Wenn ich wüsste, wie es dir wirklich geht, wenn ich deine innersten Geheimnisse und deine tiefsten Sehnsüchte kennen würde, wenn ich deine schwersten Kämpfe sehen und deine Selbstanklage hören könnte, dann würde ich dir nur eine Sache wünschen – Gottes Wort für dein Herz.*

Gottes Wort zeigt dir den Weg.

Gottes Wort heilt dein zerbrochenes Herz.

Gottes Wort deckt Lügen auf.  
Gottes Wort ermutigt dich und vertreibt deine Unsicherheit.  
Gottes Wort gibt dir Sinn in deinem Leben.  
Gottes Wort berührt dein Herz mitten in der Nacht und erfüllt dich den ganzen Tag.  
Gottes Wort macht dich lebendig, segnet dich und erfüllt dich mit Freude.  
Gottes Wort hilft dir, negative Gedanken zu überwinden.  
Gottes Wort ist für dich persönlich.

Egal wer du bist – es gibt nichts, was ich dir sehnlicher wünschen würde, als dass Gott persönlich durch sein Wort zu deinem Herzen spricht. Warum? Weil ein einziger Gedanke von Gott kraftvoller, wirksamer, kostbarer und verlässlicher ist als alles andere, was ich dir geben könnte.

### **Was ist so besonders an Gottes Wort?**

Die Bibel erzählt die Geschichte Gottes mit den Menschen und offenbart seine Güte und seine guten Absichten. Gott lädt uns alle dazu ein, Teil davon zu werden. Die biblischen Texte sind dabei keine Hilfe zur Selbsthilfe, sondern die Grundlage echter Hoffnung. Gottes Reden ist kraftvoll und schön und spiegelt damit sein Wesen wider. Damit kann die Bibel zum Fundament unseres Lebens werden, denn da sie Gottes Wahrheit ist, gibt sie Antworten auf viele Fragen. Sie zeigt uns nicht nur, woher negative Gedanken kommen, sondern sie hilft uns, sie zu überwinden. Außerdem erklären die Texte, warum die Welt so ist, wie sie ist, und wie wir trotzdem echte Freude, Güte und Hoffnung erleben können. Sie enthalten die wunderbaren Zusagen Gottes für alle Menschen. Durch diese Texte redet Gott persönlich zu uns Menschen.

## **Gott möchte dir etwas ganz Bestimmtes sagen**

Meine Finger fliegen über die Tastatur, weil ich mich so darauf freue, meine Gedanken mit dir zu teilen. Ich kann kaum still sitzen und würde es am liebsten mit weit ausgebreiteten Armen und in voller Lautstärke hinausrufen: Gott will mit dir reden! Er hat *dir* ganz konkret etwas zu sagen, genau jetzt und an jedem einzelnen Tag deines Lebens. Er will in jedem Augenblick Teil deines Lebens sein. Ihn interessieren deine Probleme, deine Freuden, deine Projekte und alles, was du gern in der Welt verändern würdest. Was er dir sagen möchte, ist wahr und hilfreich. Egal, in welchen Umständen du dich befindest, Gott selbst will seine wichtigen und wirksamen Gedanken in deine Gegenwart hineinsprechen. Selbst ein einziger Bibelvers hat das Potenzial, alles zu verändern.

## **Wie mich ein Satz aus der Bibel verändert hat**

Ich persönlich habe immer wieder erlebt, wie Gottes Reden alles verändert hat. Als Achtjährige hat Gott mich mit einem einzigen Bibelvers von meiner Angst befreit und mein Herz samt meinem ewigen Schicksal verändert (Matthäus 17,20). Während meiner Highschool-Zeit hat mich ein Bibelzitat so begeistert, dass ich lieber mit Jesus als mit Gleichaltrigen unterwegs sein wollte (Johannes 10,10). In der dunkelsten Phase meines Lebens hat mich ein anderer Bibelvers getröstet und gestärkt (Römer 8,15). Ich möchte dich ermutigen: Gott redet auch zu dir! Seine Worte haben mein Leben stark beeinflusst. Sie wurden mir zur Kraftquelle und zum Wegweiser. In schwierigen Momenten gaben sie mir neue Zuversicht. Ein Bibelzitat, an dem wir uns festhalten und orientieren, kann alles verändern. Weil ich erleben durfte, was Gottes Wort bewirken kann, möchte ich diese Erfahrung mit anderen teilen und sie dazu ermutigen, Bibelverse auswendig zu lernen.

Das klingt vielleicht ziemlich fromm. Aber was, wenn Gottes Wort *der Gamechanger* ist? Vielleicht ist es tatsächlich wirksam, wenn wir es verinnerlichen? Möglicherweise ist es genau das, was wir brauchen? Ich bin so begeistert, dass ich jeden überzeugen möchte:

Gottes. Wort. Verändert. Alles.



Das klingt vielleicht ziemlich fromm. Aber was, wenn Gottes Wort *der Gamechanger* ist? Vielleicht ist es tatsächlich wirksam, wenn wir es verinnerlichen? Möglicherweise ist es genau das, was wir brauchen?

Weil ich zutiefst davon überzeugt bin, liebe ich es, andere dazu zu motivieren, Bibelverse auswendig zu lernen. Seit ich erleben durfte, wie mir die Wahrheit in der dunkelsten Zeit meines Lebens zum Licht wurde, wollte ich anderen helfen, ebenfalls diese Erfahrung zu machen. Deshalb entwickelten meine Schwester Natalie und ich »Dwell Differently« (anders leben). Die Methode, Bibelverse auswendig zu lernen, ist banal – wir werden sie später vorstellen. Was zunächst unsere Verwandten und Freunde ausprobierten, nutzen heute Tausende: Sie lernen jeden Monat einen biblischen Satz auswendig und denken über dessen Aussage nach. Wir versenden dazu ein Bibelvers-Lernset, nehmen wöchentlich einen Podcast auf, laden Bibelbeachtungen hoch und sind in den sozialen Medien präsent. Wir tun alles, damit auch andere die biblischen Wahrheiten verinnerlichen und ihre lebensverändernde Kraft erfahren können.

## **Wohin soll es gehen?**

Wir haben dieses Buch geschrieben, damit noch mehr Menschen – und auch du! – ihre Gedanken und Gefühle mit den *Gedanken Gottes* füllen. Wir werden uns mit elf Bibelzitaten auseinandersetzen, an denen wir uns orientieren können, statt auf die negativen Gedanken zu hören, die uns so oft bedrängen. Wir werden lernen, die Lügen, Zweifel und Falschaussagen durch Gottes Wahrheit zu ersetzen. Ich bin hoch motiviert, diese Sätze wieder neu auf mich wirken zu lassen. Gott wird übernatürliche Dinge tun, wenn wir sein Wort nur auswendig lernen. *Ich kann es kaum erwarten, in das Buch einzusteigen!*

Bevor wir loslegen, möchte ich kurz unser Ziel definieren und den Weg dorthin skizzieren. Wir wollen negatives Denken überwinden. Kannst du dir das vorstellen? Und diesen Weg gehen wir *gemeinsam*, denn Natalie und ich werden dir nicht nur gute Tipps und erprobte Strategien an die Hand geben, sondern wir werden jede einzelne negative Denkweise genau beleuchten und von unseren Kämpfen damit berichten. Dann werden wir herausfinden, was die Bibel dazu sagt. Abschließend wollen wir Gottes Gedanken auf uns wirken lassen, indem wir Fragen stellen, Gebete formulieren und praktische Anregungen geben. Jedes Kapitel beginnt also mit einem Problem, bietet einen Lösungsansatz und endet mit der Umsetzung.

### **Das Problem: negatives Denken**

In jedem Kapitel behandeln Natalie und ich abwechselnd ein negatives Denkmuster aus Lebensbereichen, in denen wir selbst auch zu kämpfen haben. Entsprechend können wir das Thema mit Beispielen aus unserem eigenen Alltag illustrieren und wollen dir damit helfen, auf deine eigenen

Kämpfe aufmerksam zu werden. Oft genug ist uns gar nicht bewusst, was uns alles zusetzt. Deshalb berichten wir, wie sich negative Gedanken bei uns eingenistet haben, wie wir sie entlarven konnten und mit welcher göttlichen Wahrheit wir sie bekämpfen.

Wenn du ein Thema vertiefen möchtest, laden wir dich ein, unseren Podcast zu hören. Natalie und ich haben zu jedem Kapitel dieses Buches eine Folge aufgenommen, in der wir über den jeweiligen Bibelvers sprechen. Wir unterhalten uns offen darüber, was wir gelernt haben und wie Gott uns begegnet ist. Hier ist der QR-Code des Podcasts. Im Buch werden wir immer wieder mit einem QR-Code auf ergänzende Beiträge hinweisen.



## Die Lösung: göttliche Wahrheit

Darum geht es! *Nur* darum! Gottes Wahrheit kann unsere negativen Gedanken überwinden! Wir wollen die Bibelverse jedoch nicht wie Zauberformeln benutzen, um böse Gedanken abzuwehren. Nein, diese Worte sind so viel mehr als ein Mantra. Sie kommen von Gott höchstpersönlich, der allwissend und durch und durch gütig und liebevoll ist. Seine Worte haben Tiefe, enthalten Kraft und sind wirksam, und deshalb werden wir uns intensiv mit der Aussage jedes Bibelverses beschäftigen, den wir auswendig lernen. Dabei wollen wir herausfinden, wie genau die einzelnen Verse sich in Gottes Liebeslied für seine Kinder einfügen, was sie genau bedeuten und warum sie wichtig sind. Erst dann kön-

nen wir diese biblischen Wahrheiten in unserem eigenen Leben anwenden.



Wir wollen die Bibelverse nicht wie Zauberformeln benutzen, um böse Gedanken abzuwehren. Nein, diese Worte sind so viel mehr als ein Mantra. Sie kommen von Gott höchstpersönlich, der allwissend und durch und durch gütig und liebevoll ist.

In jedem Kapitel behandeln wir ein negatives Denkmuster und stellen einen Bibelvers zum Auswendiglernen vor, der dem problematischen Denken entgegenwirkt. Dafür haben wir elf Bibelstellen ausgesucht, was tatsächlich nicht wenig ist. Wir haben uns aber einiges überlegt, was beim Auswendiglernen hilft. Unter anderem haben wir für jedes Bibelzitat ein Design erstellt, damit du es dir leichter einprägen kannst und es langfristig in deinem Gedächtnis bleibt. Im nächsten Kapitel erklären wir das noch genauer. Zusätzlich zum Design haben wir verschiedene Merkhilfen kreiert: kostenlose Bildschirmschoner, Malvorlagen zum Herunterladen und sogar temporäre Tattoos, damit du die Verse auch unterwegs auswendig lernen kannst.

Ein letzter Hinweis: Du musst das Buch nicht von vorne bis hinten durchlesen, da es eher ein Nachschlagewerk ist. Die ersten beiden Kapitel solltest du zwar zum Einstieg lesen, weil darin die Methode erklärt wird. Anschließend kannst du dir aber mithilfe des Inhaltsverzeichnisses die Kapitel heraussuchen, die sich mit deinen eigenen aktuellen Herausforderungen beschäftigen.

## Die Umsetzung: Wende die Wahrheit an

Dieses Buch wurde *für dich* geschrieben. Es soll dir gut tun und dir helfen, dein Leben in eine positive Richtung zu lenken. Auf keinen Fall soll es dich nur zum Auswendiglernen antreiben. Wir können die ganze Bibel auswendig lernen, ohne dass uns das etwas nützt. Gott ermutigt uns, seine Wahrheit nicht nur im Kopf, sondern im Herzen zu tragen (5. Mose 11,18). Dann kann sie unser Leben verändern – und genau dazu wollen wir beitragen. Fühl dich also frei und bearbeite das Buch, schreibe und male darin, wenn es dir gehört. Markiere dir wichtige Stellen. Wenn du willst, kannst du auch Seiten herausreißen und in deiner Wohnung aufhängen. So wirst du laufend daran erinnert, wer Gott ist und wer du bist. Nutze das Buch, wie es für dich am besten ist.

Noch eins: Besorge dir ein leeres Notizbuch oder einen Block, denn jedes Kapitel endet mit einem praktischen Teil, in dem wir das Gelernte anwenden und Fragen stellen, die dich zum Nachdenken bringen sollen. Hier wird es sehr persönlich und geht in die Tiefe. Du kannst die Themen im Gebet bewegen und deine Gedanken dazu in deinem Notizbuch festhalten. Auch die Bibelverse, die du auswendig lernst, kannst du dort aufschreiben, um sie dir einzuprägen. Wenn du notierst, was du neu verstanden und erlebt hast, wirst du später im Rückblick erkennen können, welche Wirkung das Auswendiglernen der Bibelverse und das Nachdenken darüber hatten. Selbst wenn du sonst kein Tagebuch führst, wird es für dich interessant sein, deine Entwicklung später in deinem Buch sehen zu können.

## **Wende die Wahrheit an**

An dieser Stelle denken wir über das Gelernte nach und wenden es im eigenen Leben an. In diesem ersten Kapitel ging es darum, dass jeder von uns sein Päckchen zu tragen, also Herausforderungen, hat. Entscheidend ist jedoch: Wie gehen wir damit um? Ich habe einige Fragen zusammengestellt, mit deren Hilfe du herausfinden kannst, welche Erwartungen du an dieses Buch hast. (Jetzt kommt das Notizbuch zum Einsatz!) Bis jetzt hast du gelesen, was ich dir wünsche. Aber was erhoffst du dir selbst? Nimm dir Zeit, ganz konkret über die Fragen nachzudenken und sie im Gebet zu bewegen:

- Hast du dich schon einmal mit aller Kraft an einer Verheißung Gottes festgeklammert? Was hat dieser Bibelvers für dich damals in deiner Situation bedeutet?
- Wie geht es dir *wirklich*? Was setzt dir derzeit zu?
- Welche Ängste oder Vorbehalte machen es dir schwer, mit diesen Herausforderungen umzugehen?
- Was denkst du, wird es dir bringen, Bibelverse auswendig zu lernen?
- Wenn du dir das Inhaltsverzeichnis anschaugst – welches Kapitel interessiert dich besonders? Warum?
- Auf der nächsten Seite folgt ein Gebet, mit dem du diese Reise antreten kannst:

*Gott, kannst du mir helfen? Ich möchte ehrlich sein und mich verletzlich machen, mich selbst verstehen und meine Situation durchschauen. Du kennst mich und hast gute Absichten mit mir, aber ich habe so viele negative Gedanken, wie zum Beispiel diese:*

*Hilfst du mir, die Bibelstellen auswendig zu lernen und über sie nachzudenken? Ich hoffe, dass ich mehr Freiheit und mehr Freude erleben werde, wenn ich diese Sätze verstehe und glaube. Ich erwarte, dass sie wirksam sind, weil sie von dir kommen. Deine Wahrheit soll mein Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen und unter anderem auch das bewirken:*

*Nur du kannst mir geben, wonach ich mich sehne. Ich vertraue dir und bete voller Erwartung zu dir, weil du mich siehst, hörst und liebst. Gott, bitte tue all das, was nur du in mir und in meinem Leben tun kannst.*

*Amen.*

## **Unser Begleitmaterial**

### **Der englische Podcast zum Buch**

- Der Podcast ist dein perfekter Begleiter, während du das Buch liest! In jeder Folge sprechen Natalie und Vera über ein Kapitel. Sie erzählen, was sie von den Bibelversen gelernt haben, welche Fortschritte sie machen und in welchen Bereichen sie noch kämpfen, um negatives Denken mit göttlicher Wahrheit zu überwinden. Im Buch findest Du in jedem Kapitel einen QR-Code zur passenden Podcast-Folge.

### **Kostenlose Downloads der englischen Original-Vers-Designs**

- Bildschirmschoner fürs Handy, die Smartwatch ...
- Malvorlagen zum Herunterladen

### **Englischsprachige Produkte zum Buch**

- Hier gibt es zahlreiche Artikel, mit denen man die Verse auch unterwegs auswendig lernen kann.
- Vielleicht möchtest du den ein oder anderen Vers ja zusätzlich auf Englisch lernen?
- Auf unserer Website findest du eine ganze Welt rund um unser Programm. Lass dich gerne inspirieren und schau mal rein.



Mehr Infos: [DwellDifferently.com/  
OvercomeNegativeThinking](http://DwellDifferently.com/OvercomeNegativeThinking)

## **Was die Bibel über die Bibel sagt**

Hast du dich jemals gefragt, was die Bibel über sich selbst sagt? In Psalm 119 beschreibt der Verfasser ausführlich, welche Auswirkungen Gottes Wort im Leben der Glaubenden hat. Hier einige Beispiele:

Gottes Wort ...

- ... bewahrt mich vor Schuld und Sünde, vor Lüge und Betrug.
- ... schenkt mir mehr Freude als großer Reichtum.
- ... ist mir ein guter Ratgeber.
- ... ermutigt mich und ist meine einzige Hoffnung.
- ... ist der Weg, auf dem ich gehe.
- ... lässt mich leben und schenkt mir viel freien Raum.
- ... schenkt mir Lebensmut und tröstet mich in allem Kummer.
- ... ist das Lied meines Lebens auf meiner Pilgerschaft.
- ... ist das Glück meines Lebens.
- ... ist wertvoller als Tausende Gold- und Silberstücke.
- ... lässt nicht zu, dass ich zugrunde gehe.
- ... hat für alle Zeit Bestand, gilt für immer.
- ... schenkt mir Glück und Gesundheit.
- ... macht mich meinen Feinden überlegen.
- ... schenkt mir große Erkenntnis und macht mich einsichtig.
- ... schmeckt mir süßer als Honig.
- ... ist eine Leuchte für meinen Fuß und ein Licht auf meinem Weg.
- ... ist wirklich und immer gerecht.
- ... ist wunderbar und ein großer Schatz.
- ... ist vollkommen und bezeugt Gottes Treue.
- ... ist wahr und gilt für alle Zeit.
- ... rettet mein Leben und lässt mich nicht zu Fall kommen.
- ... schenkt großen Frieden.

DER  
GUTE  
MENSCH  
BRINGT  
AUS DEM  
GUTEN  
SCHATZ  
SEINES  
HERZENS  
DAS GUTE  
HERVOR.  
LUKAS 6,45A



DgMb  
adgSsH  
dGh

L6,45a