



AO 85 – Mit ganzer Kraft schwach

Modul 1

Sport und körperliches Training sind für viele Männer ein greifbares Tool, um stärker zu werden. Wahre männliche Stärke beginnt aber in erster Linie nicht damit, neue Muskeln zu entwickeln, sondern alte, destruktive Lügen zu entlarven. Solche Lügen, die die männliche Seele torpedieren und klein halten. Das Begleitmaterial zum Coaching-Modul 1 der Adam online Nr. 85 hilft dir dabei, zehn zerstörerische Glaubenssätze zu identifizieren und sie im Licht biblischer Wahrheit zu entlarven.

Mach dir Notizen, sprich die Wahrheit über einen Zeitraum von mehreren Wochen laut aus und beobachte, wie dein Denken sich erneuert (Epheser 4,23).

Falsche Glaubenssätze

1. „Ich sollte möglichst immer stark sein.“

>>> **Biblische Wahrheit:** *Meine Stärke liegt in meiner Abhängigkeit von Gott.* (2 Korinther 12,9)

Reflexion:

Woher kenne ich diesen Negativ-Satz? (Kindheit, Arbeit, Beziehung ...)

Wie zeigt er sich heute in meinem Leben?

Welche Wahrheit will Gott hier festigen?



2. „Gefühle offenbaren meine Schwäche.“

>>> Biblische Wahrheit: *Gefühle sind Signale meiner Seele, die Gott für mich geschaffen hat, um davon zu profitieren. (Psalm 62,9)*

Reflexion:

Woher kenne ich diesen Negativ-Satz?

Wie zeigt er sich heute in meinem Leben?

Welche Wahrheit will Gott hier festigen?

3. „Meine Leistung macht mich besonders wertvoll.“

>>> Biblische Wahrheit: *Mein Wert wurde am Kreuz besiegelt, nicht an meinem Arbeitsplatz. (Römer 5,8)*

Reflexion:

Woher kenne ich diesen Negativ-Satz?

Wie zeigt er sich heute in meinem Leben?

Welche Wahrheit will Gott hier festigen?

4. „Ich sollte, wenn möglich, keine Hilfe brauchen.“

>>> **Biblische Wahrheit:** *Brüderlichkeit ist Stärke, keine Schwäche.* (Prediger 4,9–10)

Reflexion:

Woher kenne ich diesen Negativ-Satz?

Wie zeigt er sich heute in meinem Leben?

Welche Wahrheit will Gott hier festigen?



Mein persönliches Glaubensbekenntnis

Lies dir die Wahrheiten selbst laut vor. Wähle den Satz, der dich am meisten herausfordert.
Formuliere dann dein eigenes Glaubensbekenntnis in einem Satz.

Beispiel:

„Ich bin nicht der, der immer alles selbst können muss. Ich bin der, der von Gott in allen
Umständen und Situationen getragen wird.“

Mein Bekenntnis:

Ein weiteres Mikro-Tool für eine konstruktive Grundlage in diesem Kontext:

Tool: Scham-zu-Wert-Reframe

Schreibe auf:

1. Trigger: Was verletzt oder triggert dich?
2. Gedanke: Welchen Lügensatz „hörst“ du?
3. Wahrheit: Welchen Wert will Gott hier in Wirklichkeit für dich stärken?
4. Praxis: Überlege dir eine kleine, praktische Handlung auf diesen Wert bezogen, die du im Alltag umsetzt.

Beispiel: „Ich habe versagt.“ -> „Ich wachse auch durch Fehler und muss nicht perfekt sein.“
-> „Ich suche ein offenes Gespräch mit einer in diese Situation involvierten Person.“

