



AO 86 – Der ganz andere (Mann) Jesus

Modul 1 „Der ungezähmte Löwe“

Selbstdiagnose: Wo ist dein Löwe eingeschlafen?

Beantworte ehrlich:

1. Wo spüre ich aktuell Frustration, die ich herunterspiele?
2. Wo habe ich mich mit „Ist halt so“ abgefunden?
3. Wo rede ich mir Passivität als „Harmonie“ schön?
4. Welche Gespräche schiebe ich seit Wochen vor mir her?
5. Wo bin ich innerlich „müde“, obwohl ich körperlich nicht erschöpft bin? (Müdigkeit kann unterdrückte Kraft sein.)

Der Aggressions-Kompass

Aggression bedeutet: „herangehen“.

Markiere:

- ☐ Ich vermeide Konfrontation.
- ☐ Ich werde schnell hart oder laut.
- ☐ Ich schlucke Dinge herunter.
- ☐ Ich rede hinterher darüber, aber nicht direkt.
- ☐ Ich ziehe mich zurück.
- ☐ Ich werde ironisch oder zynisch.

Reflexion:

Welche dieser Muster sabotieren meine Autorität oder meinen Selbstwert? Wo habe ich dieses Verhalten gelernt/ verinnerlicht? Wie würde ich lieber sein, bzw. auftreten und warum?



Die Tempel-Frage

Lies Johannes 2,15.

Schreibe dann:

- a. Welcher „Tisch“ steht aktuell in meinem Leben, der nicht dort stehen sollte?
 - In meiner Ehe?
 - In meiner Sexualität?
 - In meinem Umgang mit Zeit?
 - In meinem Business?
 - In meiner Integrität?
 - etc.

- b. Was dulde ich aus Bequemlichkeit?

- c. Was würde Jesus in meiner Situation klarstellen oder entfernen?

Schatten-Integration

Schreibe auf:

- Wovor habe ich Angst, wenn ich meine Kraft zulasse?
- Wer hat mir beigebracht, dass Durchsetzung „unschön“ ist?
- Welche Situation in meiner Vergangenheit hat meine Energie gebrochen?

Dann, formuliere diesen Satz inhaltlich, in eigenen Worten und zu dir passend neu: „Meine Kraft ist keine Bedrohung. Sie ist Verantwortung.“



Die 72-Stunden-Entscheidung

In den nächsten 72 Stunden werde ich:

- Eine Grenze ziehen bei: _____
- Eine Wahrheit aussprechen gegenüber: _____
- Eine passive Haltung beenden, im Bereich: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ich ziehe es durch. Unterschrift: _____

30-Tage-Löwen-Protokoll

Jeden Abend kurz in deine Kladde notieren:

1. Wo habe ich heute klar geführt?
2. Wo habe ich geschwiegen?
3. Wo war meine Energie konstruktiv?
4. Wo ist sie gegen mich gelaufen?
5. Ein Satz: „Heute war ich ein Mann, als ich...“