



## AO 86 – Der ganz andere (Mann) Jesus

### Modul 2 „Die innere Front“

#### 1. **Deine Inventur:** Wo habe ich noch blinde Flecken?

*Beantworte diese Fragen radikal ehrlich, um deine blinden Flecken zu entlarven:*

1. **Wo schlägt meine Aggression aktuell in Destruktivität um?** (z. B. Jähzorn, zynische Bemerkungen, inneres Fressen).
2. **Welche „Betäubung“ nutze ich, um die Unruhe in mir nicht spüren zu müssen?** (Handy, Konsum, Arbeit, Rückzug).
3. **In welchen Momenten fühle ich mich ohnmächtig, bevor ich laut oder hart werde?** (Ohnmacht ist oft die Wurzel destruktiver Wut).
4. **Welche Wahrheit über mich selbst versuche ich vor Gott und meiner Frau zu verstecken?**
5. **Wo habe ich meine Kraft „eingesperrt“, weil ich Angst habe, jemanden zu verletzen?**

#### 2. **Schatten-Transformator**

*Aggression ist rohe Energie. Hier übst du die „Sublimierung“, das Umleiten dieser Kraft.*

#### **Identifiziere deinen Haupt-Impuls:**

- Ich werde laut/grimmig, wenn ich mich nicht respektiert fühle.
- Ich strafe mit Schweigen oder Entzug von Nähe, wenn \_\_\_\_\_.
- Ich werde sarkastisch, um andere klein zu halten.
- Ich richte die Wut gegen mich selbst (Selbsthass, Disziplinlosigkeit).



**Die Umkehr-Übung (wertebasierte Handlung):** Wähle eine Situation der letzten Woche, in der du dich „destruktiv“ verhalten hast:

- **Der Reiz:** Was hat mich getriggert?
- **Die alte Reaktion:** Wie bin ich explodiert/implodiert?
- **Die neue Führung:** Wie kann ich diese Energie nutzen, um zu *schützen*, statt zu *zerstören*? (Beispiel: *Statt die Kinder anzuschreien [Zerstörung], nutze ich die Energie, um eine klare Hausregel durchzusetzen [Schutz/Führung]*).

### 3. Die Wüsten-Erfahrung

Jesus besiegte den Feind in der Wüste durch Identität. Tue es ihm gleich:

**Wähle deine 24-Stunden-Wüsten-Mission:** Verzichte für einen Tag komplett auf dein primäres Fluchtmittel (z. B. 24h kein Social Media, kein Zucker oder kein Fernsehen).

**Beobachte aufmerksam den Raum zwischen Reiz und Reaktion:**

- Wann kommt der Drang hoch?
- Welches Gefühl liegt *unter* dem Drang? (Leere, Angst, Wut?)
- Notiere dein Bekenntnis: „**Ich werde nicht von meinen Impulsen regiert. Ich führe meine Kraft unter den Gehorsam Christi.**“

### 4. Die 72-Stunden-Entscheidung (sofortige Wirkung)

*Innerhalb der nächsten 72 Stunden werde ich:*

1. **Ein Geständnis ablegen:** Ich sage meiner Frau/einem Bruder eine Sache, die ich bisher im Schatten versteckt habe.
2. **Eine Kraft-Kanalisation:** Ich nutze meine Aggression heute produktiv für: \_\_\_\_\_ (z. B. ein hartes Training, ein schwieriges Business-Telefonat).
3. **Eine Grenze setzen:** Ich sage freundlich, aber unnachgiebig „Nein“ zu: \_\_\_\_\_.

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

*„Ein Mann, der sein eigenes Dunkel kennt, fürchtet keine Finsternis dieser Welt.“*