

Studienarbeit

an der deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport

im Studiengang DAS Diploma of Advanced Studies

für Positive Psychologie und Coaching

Liturgie zur Entfaltung eines positiven Selbstmitgefühls durch Transfer einer Meditationsübung in die christliche Spiritualität

Modul:	Positive Interventionen M3
Leit. Dozent:in:	Prof. Dr. Judith Mangelsdorf / Dr. Christin Celebi
Student/in:	Dr. Andreas M: Walker
Matrikelnummer:	210250
Studiengang:	DAS PP in Hamburg
Semester:	WS 2022/2023
Adresse:	Malzgasse 7, CH – 4052 Basel, Schweiz
Email:	walker@weiterdenken.ch
Telefon:	0041-76-571 08 68
Abgabe am:	18.01.2023

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	3
2. Praktische Vorbereitung	3
3. Äußerer Rahmen	4
4. Umsetzung	5
5. Literaturverzeichnis.....	6
A: ANHANG:	7
A.1. Ich lebe in Frieden	7
A.2. Ich fühle mich gut.....	8
A.3. Ich freue mich	9
A.4. Ich bin fröhlich, ich bin froh	9
A.5. Ich bin dankbar und zufrieden	11
A.6. Ich lebe	11
A.7. Ich bin frei	12
A.8. Mir ist vergeben	13
A.9. Ich bin stark	13
A.11.Ich bin mutig und zuversichtlich.....	14
A.12.Ich bin zuversichtlich und habe keine Angst.....	16
A.13.Ich bin geborgen und nicht allein	18
A.14.Ich fühle mich sicher und habe keine Angst	18
A.15.Ich Sorge und bekümmere mich nicht.....	19

1. Vorbemerkungen

Du bist Mitglied einer christlichen Kirche bzw. Gemeinschaft. Du nimmst aktiv am Gemeindeleben teil, Du kennst und lebst den christlichen Glauben. Du nimmst Dir regelmäßig Zeit für Dein persönliches Bibelstudium und Gebetsleben. Aber Du bemerkst, wie es für Dich eine „verkopfte“ Sache ist. Es fällt Dir bisher schwer, wirklich aus ganzem Herzen befreit zu leben und zu glauben. Du würdest gerne positive Emotionen entfalten, leben und in Deinem Leben zeigen. In den zurückliegenden Gesprächen mit Deiner Seelsorgeperson (Coach / Pfarrperson / Therapieperson) bzw. in Deiner Selbstbetrachtung hast Du festgestellt, wie negative Gedanken und Emotionen Dich und Dein Selbstbild immer wieder bedrängen und einengen und Dich daran hindern, positive Emotionen bewusst zu leben und Dein Leben in Vergebung, in innerem Frieden und in Zufriedenheit zu leben.

Vielleicht hast Du auch in jüngster Zeit einen Rückschlag in Deinem Leben erleiden müssen (Trennung/Scheidung, Kündigung, schwere Krankheit, Todesfall u.ä.). Nun fällt es Dir schwer, Deine positiven Emotionen wieder zu finden und zu leben.

Paulus erwähnt in der Bibel in seinem Brief an die Galater, Kapitel 5 Vers 22 die Früchte des Heiligen Geistes. „Die Frucht, die der Geist wachsen lässt, ist: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.“ Diese Aufzählung von Paulus weist eine grosse Nähe zu den positiven Emotionen auf, die Fredrickson (2011) im Rahmen der positiven Psychologie wissenschaftlich erforscht hat: Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Liebe, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht. Diese nachfolgende Übung als Teil Deiner persönlichen Stillen Zeit (Andacht) kann Dir helfen, diese positiven Emotionen bzw. Früchte des Geistes in Deinem Leben zu entfalten.

2. Praktische Vorbereitung

Im Anhang findest Du eine umfangreiche Sammlung an Gebetsversen. Diese Verse basieren auf Bibelversen. Sie sind von mir umformuliert worden, damit Du diese in einer „Ich-Form“ für Dich selbst beten kannst. Sie bestehen aus einem ersten Teil in Ich-Form, der Dich und eine positive Emotionen betrifft – es geht um eine Frucht des Geistes gemäss Paulus, die in uns wachsen darf. Der zweite Teil bezieht sich auf Gott und eine biblische Aussage. Fühle Dich frei, wenn Du die Formulierung Deinem Sprachstil anpassen willst.

Wähle Dir zu Beginn vier dieser Verse aus. Zu einem späteren Zeitpunkt kannst Du Dein Kartenset weiterentwickeln. Bleibe aber bei einem Set von vier bis acht Karten.

Nimm Karten mit Format A6, schreibe auf die Vorderseite die „Ich ...“-Aussage und auf die Rückseite die weiterführende biblische Aussage. Schreibe von Hand, schreibe groß und leicht lesbar. Zu einem späteren Zeitpunkt kannst Du Dein Kartenset erweitern und ergänzen bzw. austauschen. Vielleicht hilft es Dir auch, wenn Du Dein Kartenset gemäß Deiner Kreativität illustrierst und colorierst.

Hier findest Du ein paar Beispiel gemäss den Versen im Anhang. Wähle selbständig diejenigen Verse aus, die Dich in besonderer Weise ansprechen:

<u>Beispiel Vorderseite</u>	<u>Beispiel Rückseite</u>	<u>Bibelstelle als Grundlage</u>
Ich lasse Frieden in mir wachsen...	... denn Du Christus bist ein Friedefürst	Jesaja 9,5
Ich lasse Zufriedenheit in mir wachsen...	..., denn Du Gott hast selbst gesagt, dass Deine Schöpfung gut ist.	1. Mose 1
Ich lasse Mut in mir wachsen...	..., denn Du Gott bist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz.	Psalm 62:7
Ich lasse Fröhlichkeit in mir wachsen...	..., denn die Bäche und Flüsse jubeln und alle Berge sind fröhlich aufgrund Deiner Güte.	Psalm 98,8

3. Äußerer Rahmen

Du bist es gewohnt, im Rahmen Deiner persönlichen täglichen Andacht eine halbe bis eine Stunde für Dein Bibelstudium und Deine Fürbitten aufzuwenden. Nimm Dir daraus eine viertel Stunde Zeit. Lerne diese neue liturgische Gebetsform, übe sie, nimm Dir Zeit und entwickle sie in einer Form, wie sie für Dich passt. Dabei geht es nicht um einen „quick fix“, sondern um eine neue Gewohnheit, die Dich über Wochen und Monate begleiten wird.

Wahrscheinlich hast Du auch schon bisher den äußeren Rahmen Deiner persönlichen Andacht bewusst gestaltet. Suche Dir Deine «persönliche Ecke» in Deiner Wohnung, die Du für Deine Morgenandacht verwendest, an der Du möglichst nicht gestört wirst, weder von Familienangehörigen, Haustieren noch externen lärmenden Geräuschen.

Vielleicht hilft es Dir, wenn Du im Hintergrund besinnliche Musik laufen lässt. Verwende die Akustikversion von geistlichen Liedern, die Dir schon vertraut sind. Viele findest Du via Spotify, ich verwende Instrumentalmusikstücke von „Taizé Instrumental“, „Maranatha! Instrumental“ oder „John Michael Talbot“. Suche Musikstücke, die Dir

vertraut sind und Dich in die Ruhe führen. Vielleicht hilft Dir auch alte gregorianische Kirchenmusik, Johann Sebastian Bach, Johann Pachelbel oder Paul Gerhard.

4. Umsetzung

Du hast Dein persönliches Kartenset ausgewählt und vorbereitet. Du hast Dich an Deinem Andachtsplatz installiert, vielleicht brennt eine Kerze, vielleicht läuft leise geistliche Musik im Hintergrund.

Nimm die erste Karte zur Hand und bete mit lauter Stimme die Vorderseite. Vielleicht hast Du das Bedürfnis, diese Vorderseite mehrmals zu beten, vielleicht möchtest Du danach schweigen und Dich besinnen. Drehe nun die Karte um und bete mit lauter Stimme die Rückseite. Auch hier kann es sein, dass Du diesen Vers wiederholen willst, oder dass Du ihn in der Stille nachklingen lassen willst. Schöpfe die Zeit aus. Ruhe in der Stille. Halte die Stille aus. Lasse den Vers in der Stille nachklingen. Die Bibel berichtet uns, dass Gott sich in der Stille, in der Nacht, in der Wüste, im „Ruach“, dem leisen sanften Wüstenwind spüren lässt. Bleib in der Tiefe Deiner Gedanken beim Vers, den Du betest. Spüre Dich selbst bis in Dein Inneres hinein.

Wenn Du das Bedürfnis hast, kannst Du nun die weiteren Karten Deines Karten-Sets nehmen und in derselben Weise für Dich laut beten.

Nimm Dir eine Viertelstunde Zeit. Eile nicht, sondern ruhe und halte die Stille aus. Lasse die einzelnen Gebetsverse klingen.

Variante: Vielleicht möchtest Du die Verse lieber still und verinnerlicht für Dich beten. Ich ermuntere Dich: spricht sie laut aus, so gewinnen sie an Kraft. Falls Du die gregorianischen Kirchengesänge liebst, falls Du gerne die Liturgien von Taizé oder aus dem katholischen Schott (Messbuch) singst, kannst Du diese Verse gerne auch in einer dieser Formen für Dich singen.

5. Literaturverzeichnis

Falls Du dieses Thema vertiefen willst, empfehle ich Dir folgende Artikel und Bücher:

Davis Edvard B., Worthington Jr. Davis Everett L, Schnitker Sarah A. (Ed.) (2023) Handbook of Positive Psychology, Religion and Spirituality; Cham; Springer Nature Verlag; ISBN: 978-3-031-10273-8.

Ferrari M. & Hunt C. & Harrysunker A. & Abbott M.J. & Beath A.P. & Einstein D.A. (2019) Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. Mindfulness 10, 1455–1473 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>

Fredrickson B.L. (2011) Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert; Frankfurt am Main, Campus Verlag; ISBN 978-3593390819.

Fredrickson B.L. Van Cappellen P., Zhang R (2023) The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality; in: Handbook of Positive Psychology, Religion and Spirituality, S. 315-328

Hersberger L. (2022/3. Auflage) Heilsame Beziehungen: Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen; Thun, Mosaicstones Verlag; ISBN: 978-3906959689

Krafft A. M. & Walker A. M. (2018) Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung; Berlin, Springer; ISBN 978-3662562000.

Kabat-Zinn J. (2013/Neuaufgabe) Gesund durch Meditation - Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR; München; O. W. Barth Verlag; 978-3426291931

Luther T. (2013) So hilft positiver Glaube: Eine Anleitung zum Optimismus; Saarbrücken; Fromm-Verlag; 978-3841604279

Maier D. (2021) Das Glück im antiken Judentum und im Neuen Testament; Tübingen; Mohr Siebeck, ISBN 978-316159864-7

Neff K. (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself; in: Self and Identity, 2: 85–101, (2003)

Pfeifer S. (2009) Wenn der Glaube zum Konflikt wird: Wege zur inneren Heilung; Basel, Brunnen-Verlag, ISBN: 978-3765514371

Schwier M. & Sohr S. (2021) Mit einem Lächeln - 100 Übungen zur Positiven Psychologie; Paderborn, Junfermann Verlag, ISBN: 978-3749501892.

A: ANHANG:

Im Anhang findest Du eine grosse Sammlung von Gebetsversen, die ich aufgrund von Bibelversen formuliert habe. Bei jedem Vers findest Du die ursprüngliche biblische Quelle.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Du den ersten Teil des Gebetsverses formulieren kannst:

Ich lebe in Frieden ...	... denn ...	(Biblische Quelle)
Ich spüre Friede in mir ...	... denn ...	(Biblische Quelle)
Ich lasse Frieden in mir wachsen ...	... denn ...	(Biblische Quelle)
Ich lasse die Frucht des Friedens in mir wachsen ...	... denn ...	(Biblische Quelle)
Ich gebe dem Frieden in mir Raum ...	... denn ...	(Biblische Quelle)

A.1. Ich lebe in Frieden

Ich lebe in Frieden	denn in allem lasse ich meine Anliegen durch Gebet und Flehen mit Danksagung vor Dir Gott-Vater kundwerden. Und Dein Friede, Gott-Vater, der allen Verstand übersteigt, wird mein Herz und meine Gedanken bewahren in Christus!	Im Sinne von Philipper 4,6-7
Ich lebe in Frieden,	denn Du Gott bist ein Friedensfürst.	Im Sinne von Jesaja 9,5
Ich lebe in Frieden	denn Du Gott-Vater denkst Gedanken des Friedens und nicht des Leides, Du gibst mir Zukunft und Hoffnung.	Im Sinne von Jeremia 29,11
Ich lebe in Frieden	denn ich bin in Deinem Frieden geborgen, Christus. Auch wenn mein Umfeld Druck auf mich ausübt, verliere ich denn Mut nicht! Du Christus hast die Welt überwunden!	Im Sinne von Joh 16,33
Ich lebe in Frieden	denn ich habe Frieden mit Dir Gott-Vater durch meinen Herrn Jesus Christus. Aufgrund meines Glaubens an Dich Christus bin ich für gerecht erklärt. Durch Dich Christus habe freien Zugang zu Deiner göttlichen und väterlichen Gnade Gott-Vater bekommen, in der ich jetzt lebe. Dies geschieht im Glauben und Vertrauen. Und die Hoffnung, mit der ich nun Deiner göttlichen Herrlichkeit Gott-Vater entgegengehen darf, erfüllt mich mit Freude und Stolz. Aber nicht nur das: Auch in Bedrückungen können wir uns freuen, denn wir wissen, dass wir durch Leiden Geduld lernen;	Im Sinne von Römer 5,1.2

Ich lebe in Frieden	denn Du Geist Gottes bringst in meinem Leben nur Gutes hervor: ich lebe Liebe und Freude, ich lebe Frieden und Geduld, ich lebe Freundlichkeit, Güte und Treue.	Im Sinne von Galater 5,22-23
Ich lebe in Frieden	denn Dein Friede Gott-Vater, der allen Verstand übersteigt, wird mein Herz und meine Gedanken bewahren in Dir Christus!	Im Sinne von Philipper 4,7
Ich lebe in Frieden	denn Dein Friede, Gott-Vater, der höher ist denn alle Vernunft, bewahrt mein Herz und meine Sinne in Christus!	Im Sinne von Philipper 4,7
Ich lebe in Frieden	denn Du Gott-Vater versöhnst mich mit Dir. Du Gott-Vater rechnest mir meine Verfehlungen nicht an und hast mir die Botschaft Deiner Versöhnung gegeben. Ich nehme die Versöhnung an, die Du Gott-Vater mir anbietest! Du Gott-Vater hast Dich Jesus, der Du ohne Sünde warst, für mich zur Sünde gemacht, damit ich in Dir Christus zu der Gerechtigkeit komme, mit der ich vor Dir Gott-Vater bestehe.	Im Sinne von 2.Korinther 5:18-21;
Ich lebe in Frieden	denn ich halte fest an Dir, Gott-Vater, und ich vertraue Dir, Gott-Vater!	Im Sinne von Jesaja 26, 3
Ich lebe in Frieden	denn Du Christus gibst mir Deinen Frieden – einen Frieden, wie ihn die Welt mir nicht geben kann. Ich lasse mich durch nichts in meinem Glauben an Dich Christus erschüttern und lasse mich nicht entmutigen.	Im Sinne von Johannes 14,27
Ich lebe in innerem Frieden und habe keine Angst, ich lasse mich nicht entmutigen,	denn Du Christus hast die Welt überwunden.	Im Sinne von Johannes 16,33

A.2. Ich fühle mich gut

Ich fühle mich gut	denn Du Gott-Vater hast uns Menschen nach Deinem Bild und als Dein Gegenüber geschaffen, Du hast gesagt, dass wir als Teil Deiner Schöpfung gut sind und Du hast uns als Menschen gesegnet.	Im Sinne von 1. Mose 1
Ich fühle mich gut	denn ich vertraue Dir, Gott-Vater. Du unterweist mich einen guten Weg. Meine Seele wird im Guten wohnen und mein Same wird das Land besitzen.	Im Sinne von Psalm 25,12-13
Ich fühle mich gut	Denn Du Gott-Vater belehrst mich. Du zeigst mir den richtigen Weg. Du berätst mich und ich behalte Dich im Blick.	Im Sinne von Psalm 32:8
Ich fühle mich gut	Denn ich habe meinen Weg Dir Gott-Vater anbefohlen. Ich vertraue auf Dich und Du wirst handeln.	Im Sinne von Psalm 37,5
Ich fühle mich gut	Denn ich bitte Dich Gott-Vater in meinem Gebet und ich glaube an Dich Gott-Vater.	Im Sinne von Markus 11,24
Ich fühle mich gut	denn Du Gott-Vater im Himmel gibst mir Gutes, ich bitte Dich und Du schenkst mir Deine Gegenwart und Deine Weisheit im Heiligen Geist.	Im Sinne von Lukas 11,13
Ich fühle mich gut	denn Du Geist Gottes bringst in meinem Leben nur Gutes hervor, ich lebe Liebe und Freude, ich lebe Frieden und Geduld, ich lebe Freundlichkeit, Güte und Treue.	Im Sinne von Galater 5,22-23
Ich fühle mich gut	denn ich bekenne meine Sünden, so wirst Du Gott-Vater Deine Zusage treu und gerecht erfüllen: Du vergibst mir meine Sünden und reinigt mich von allem Bösen.	Im Sinne von 1.Johannes 1,9

Ich fühle mich gut	denn ich bin Dein Kind Gott-Vater, ich hoffe auf Dich und ich bin Jesus gleich.	Im Sinne von 1.Johannes 3,2-3
Ich fühle mich gut	Denn ich lasse mich im Vertrauen an Dich Gott-Vater und im Glauben von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes reinigen und die Heiligung vollenden.	Im Sinne von 2.Korinther 7,1
Ich fühle mich gut	Denn ich stehe anbetend vor Deiner Herrlichkeit Gott-Vater, vor Dir, einzigartiger und alleiniger Gott-Vater, der Du durch unseren Herrn Jesus Christus unser Retter geworden bist, Dir gehört Herrlichkeit, Majestät, Gewalt und Macht – vor aller Zeit, jetzt und in alle Ewigkeit! Amen.	Im Sinne von Judas 24

A.3. Ich freue mich

Ich freue mich	denn ich erfreue mich an den Weisheiten und Weisungen von Dir, mein Gott-Vater und ich denke Tag und Nacht darüber nach. So bin Ich wie ein Baum, am Flussufer gepflanzt ist und zu jeder Jahreszeit Früchte trägt. Meine Blätter verwelken nicht, und ich gedeihe bei allem, was ich tue,	Im Sinne von Psalm 1,1-3
Ich freue mich,	denn Du Christus zeigst mir den Weg, der zum Leben hinführt. Aus deiner Hand kommt ewiges Glück.	Im Sinne von Psalm 16,11
Ich freue mich und bin glücklich	denn Du Gott-Vater bist meine Sonne und mein Schild; Du Gott-Vater gibst mir Gnade und Ehre. Du wirst mich nichts Gutes mangeln lassen.	Im Sinne von Psalm 84,12
Ich freue mich	denn mein Name ist im Himmel registriert.	Im Sinne von Lukas 10, 20
Ich fühle Freude und Liebe in mir	denn ich frage nach Deiner Weisheit Gott-Vater und bleibe in Deiner Liebe.	Im Sinne von Johannes 15,10.11;
Ich freue mich,	denn Deine Hoffnung, mit der ich Deiner göttlichen Herrlichkeit Gott-Vater entgegengehen darf, erfüllt mich mit Freude und Stolz.	Im Sinne von Römer 5,2
Ich freue mich,	denn Du Geist Gottes bringst in meinem Leben nur Gutes hervor: ich lebe Liebe und Freude, ich lebe Frieden und Geduld, ich lebe Freundlichkeit, Güte und Treue.	Im Sinne von Galater 5,22-23
Ich freue mich und bin nicht traurig	denn ich glaube, dass Du Christus gestorben und auferstanden bist, so wirst Du Gott-Vater auch mich, wenn ich entschlafen werde, durch Christus einherführen.	Im Sinne von 1.Thessalonicher 4,13-18
Ich bin mit Freude erfüllt.	denn ich stehe anbetend vor Deiner Herrlichkeit Gott-Vater, Du einzigartiger und alleiniger Gott, der durch Dich, unser Herrn Jesus Christus, unser Retter geworden bist, Dir gehört Herrlichkeit, Majestät, Gewalt und Macht – vor aller Zeit, jetzt und in alle Ewigkeit! Amen.	Im Sinne von Judas 24

A.4 Ich bin fröhlich, ich bin froh

Ich bin fröhlich und will feiern,	in Deiner Gegenwart Jahwe, gemeinsam mit meinen Söhnen und Töchtern, gemeinsam mit meinen Angestellten, gemeinsam mit meinen Lehrern und Beratern.	Im Sinne von Deuteronomium 12,12
-----------------------------------	--	----------------------------------

Ich bin fröhlich und will feiern,	vor Dir, Jahwe, meinem Gott, will ich mit meinen Söhnen und Töchtern zusammen fröhlich feiern, mit meinen Angestellten, mit meinen Lehrern und Beratern, mit den Fremden, mit den Bedürftigen und Randständigen in meinem Wohnort.	Im Sinne von Deuteronomium 16,11
Ich bin fröhlich	denn Du Jahwe hast mich wieder fröhlich gemacht, Du hast mich aufgerichtet und gestärkt. Auch wenn meine Feinde / meine Gegner / meine Konkurrenten mich verspotten, macht deine Hilfe mich froh.	Im Sinne von 1. Samuel 2,1
Ich bin fröhlich und will feiern	denn ich erinnere mich an die Tage, an denen wir Ruhe vor unseren Feinden hatten, und an den Monat, in dem sich mein Kummer in Freude und meine Trauer in Jubel verwandelt haben. Ich will mich an diese Tage erinnern und sie als Festtage mit fröhlichen Mahlzeiten begehen, ich will Geschenke machen und auch die Armen nicht vergessen.	Im Sinne von Ester 9,22
Ich bin fröhlich und will fröhlich tanzen	denn Du mein Gott hast meine Trauer in einen fröhlichen Tanz verwandelt, Du entfernst mein Sackgewand und umhüllst mich mit Freude!	Im Sinne von Psalm 30,12
Ich bin fröhlich	denn die Bäche und Flüsse jubeln und alle Berge sind fröhlich.	Im Sinne von Psalm 98,8
Ich bin fröhlich	denn heute ist ein Tag, den Du mein Gott gemacht hat; ich freue mich und bin fröhlich über diesen Tag.	Im Sinne von Psalm 118,24
Ich bin fröhlich	und mein Gesicht strahlt	Im Sinne von Sprichwörter 15,13
Ich bin fröhlich	und überwinde meinen Kummer, mein Herz erlebt diesen Tag wie ein Fest.	Im Sinne von Sprichwörter 15,15
Ich bin fröhlich	denn ich bin gewiss und zuversichtlich, dass Du Gott mich tröstest in all meinen Trümmern. Du machst mein verwüstetes Land zu einem Paradies, meine Steppe wird wie Dein Garten. Ich freue mich und bin fröhlich, ich lobpreise und singe.	Im Sinne von Jesaja 51,3
Ich bin fröhlich	ich will lobsingen, meine Stimme soll fröhlich sein.	Im Sinne von Jeremia 30,19
Ich bin fröhlich	ich will tanzen, gemeinsam mit Jung und Alt will ich fröhlich sein. Meine Trauer wird sich in Jubel verwandeln, nach meinem Leid werde ich Glück geschenkt bekommen.	Im Sinne von Jeremia 31,13
Ich bin fröhlich	ich feiere meine Festtage fröhlich mit Jubel und Freuden, denn Wahrheit und Frieden liebe ich.	Im Sinne von Sacharja 8,19
Ich bin froh und zufrieden	denn Du Gott machst mich froh wie bei einem Fest. Mit jubelnden Lippen preise ich dich mein Gott.	Im Sinne von Psalm 63,6
Ich bin froh	denn ich suche Deine Nähe Gott und fasse neuen Mut!	Im Sinne von Psalm 69,33
Ich bin froh	ich lobsinge Dir Gott mit meiner Musik, mit Harfe und mit frohem Gesang!	Im Sinne von Psalm 98,5
Ich bin froh	und das tut meinem Körper gut	Im Sinne von Sprüche 17,22
Ich bin froh,	und ich esse mein Brot mit Freude und ich trinke meinen Wein mit frohem Herzen, denn schon längst hast Du Gott Gefallen an meinem Tun.	Im Sinne von Kohelet 9,7
Ich bin froh,	denn Du bist mein Gott und ich heisse Dich in meinem Leben willkommen.	Im Sinne von Jesaja 40,9
Ich bin froh,	denn ich sehe und erkenne Dich, oh Du mein Gott.	Im Sinne von Johannes 20,20
Ich bin froh	,denn ich sehe Dich mein Gott vor mir. Du stehst mir zur Seite, damit ich nicht falle. Das macht mein Herz froh und lässt mich jubelnd singen.	Im Sinne von Apostelgeschichte 2, 25 und 26
Ich bin froh	denn Du Christus zeigst mir den Weg zum Leben gezeigt. Vor dir zu sein, das macht mich froh.	Im Sinne von Apostelgeschichte 2,28

Ich bin froh	denn Du Gott hast mir vom Himmel her Regen geschenkt und Du gibst mir immer wieder reiche Ernten. Du machst mich satt und froh.	Im Sinne von Apostelgeschichte 14,17
--------------	---	--------------------------------------

A.5. Ich bin dankbar und zufrieden

Ich bin dankbar und zufrieden,	denn Du Gott-Vater bist der Schöpfer von Himmel und Erde. Du bist der Schöpfer des Lebens. Und Du bist auch der Schöpfer von mir.	Im Sinne von 1. Mose 1
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn Du Gott-Vater hast uns Menschen nach Deinem Bild und als Dein Gegenüber geschaffen, Du hast gesagt, dass wir als Teil Deiner Schöpfung gut sind und Du hast uns als Menschen gesegnet.	Im Sinne von 1. Mose 1
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn Du Gott-Vater hast selbst gesagt, dass Deine Schöpfung gut ist.	Im Sinne von 1. Mose 1
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn Du Gott-Vater bist gut und Deine Liebe zu mir währet ewiglich.	Im Sinne von 1.Chronik 16,34
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn ich rufe Dich Gott-Vater an in meiner Not, Du wirst mich erretten, und ich werde Dich preisen.	Im Sinne von Psalm 50,14-15
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn was ich brauche, nehme ich von Dir Gott-Vater.	Im Sinne von 1.Johannes 3,22
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn Du Gott-Vater hörst mich und sorgst für meine Mängel.	Im Sinne von 1.Johannes 5,15
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn in allem lasse ich meine Anliegen durch Gebet und Flehen mit Danksagung vor Dir Gott-Vater kundwerden. Und Dein Friede, Gott-Vater, der allen Verstand übersteigt, wird mein Herz und meine Gedanken bewahren in Christus!	Im Sinne von Philipper 4,6-7

A.6. Ich lebe

Ich lebe,	denn Du Schöpfer Gott hast uns Menschen geschaffen, geschaffen als Dein Gegenüber, geschaffen für ein Miteinander, geschaffen für das Leben – und Du und die Engel haben gesehen, dass wir als Deine Schöpfung gut sind.	Im Sinne von Psalm 1. Mose 1
Ich lebe,	denn Du Gott-Vater wirst mich trotz der zahlreichen Widerwärtigkeiten erretten.	Im Sinne von Psalm 34,20
Ich lebe,	denn Du Gott-Vater gibst mir ein erneuertes Herz und einen erneuerten Geist. Du nimmst das versteinerte Herz aus meiner Brust und gibst mir ein lebendiges Herz.	Im Sinne von Hesekiel 36, 26
Ich lebe und gehe nicht zugrunde,	denn ich glaube an Dich Christus als Gottes Sohn und werde das ewige Leben haben.	Im Sinne von Johannes 3,16
Ich lebe,	denn ich finde ewiges Leben in Deinen Worten und in Deiner Weisheit, Gott-Vater.	Im Sinne von Johannes 6,68
Ich lebe und ich freue mich über mein Leben	Denn ich habe Dich, Christus, gefunden und Du bist die Auferstehung und das Leben. Ich glaube an Dich, so lebe ich auch trotz schwierigen Herausforderungen. Ich lebe in Dir und glaube an Dich, so werde ich nicht sterben.	Im Sinne von Johannes 11,25-26
Ich lebe und bringe Frucht durch mein Leben	Denn Du Gott-Vater hast mich erwählt, so dass ich gehen und leben und Frucht bringen kann, bleibende Frucht.	Im Sinne von Johannes 15,16

Ich lebe und bin erlöst	denn durch meinen Glauben an Dich Christus, habe ich mein Leben neu gefunden. Du Gott-Vater machst mich Durch Christus von neuem gerecht.	Im Sinne von Römer 1, 16-17
Ich lebe und bin erlöst	denn Deine Gerechtigkeit, Gott-Vater, hast Du mir durch meinen Glauben an Jesus Christus geschenkt und dies wird allen zugutekommt, die an Christus glauben wollen. Da gibt es keinen Unterschied, denn alle haben gesündigt und die Herrlichkeit Gottes verloren. Durch Deine Gnade Gott-Vater werde ich ohne eigenes Zutun gerecht gesprochen.	Im Sinne von Römer 3,23.24
Ich lebe und bin erlöst	denn aufgrund meines Glaubens an Dich Christus bin ich für gerecht erklärt, so habe ich Frieden mit Dir Gott-Vater durch meinen Herrn Jesus Christus. Durch Dich Christus habe freien Zugang zu Deiner göttlichen und väterlichen Gnade Gott-Vater bekommen, in der ich jetzt lebe. Dies geschieht im Glauben und Vertrauen. Und die Hoffnung, mit der ich nun Deiner göttlichen Herrlichkeit Gott-Vater entgegengehen darf, erfüllt mich mit Freude und Stolz.	Im Sinne von Römer 5,1.2
Ich lebe ein neues Leben,	denn ich gehöre zu Dir, Christus, und ich bin ein neuer Mensch geworden. Mein altes Leben ist vorbei; mein neues Leben hat begonnen!	Im Sinne von 2.Korinther 5
Ich lebe und habe keine Angst,	denn Du Gott-Vater hast uns Deine Liebe offenbart, indem Du Deinen eingeborenen Sohn in die Welt gesandt hast, damit wir durch Dich Christus leben können.	Im Sinne von 1.Johannes 4,9
Ich lebe,	denn Du Gott-Vater hast uns ewiges Leben geschenkt, das Leben, das in Deinem Sohn Christus ist.	Im Sinne von 1.Johannes 5,11-13;
Ich lebe,	denn Du Gott-Vater hast mir ewiges Leben bei Dir zugesagt.	Im Sinne von 1.Johannes 2,25
Ich lebe und habe keine Angst,	denn Du Gott-Vater hast uns ewiges Leben geschenkt, das Leben, das in Deinem Sohn Christus ist.	Im Sinne von 1.Johannes 5,11-13;

A.7. Ich bin frei

Ich bin frei von jeder Sklaverei, Abhängigkeit und Sucht, ich gehe mit erhobenem Haupt,	denn Du Gott-Vater wandelst mit mir. Du bist mein Gott-Vater und ich gehöre zu Deinem Volk. Du bist mein Herr, Du bist mein Gott-Vater. Du hast mich aus dem Land Ägypten geführt, damit ich nicht länger deren Sklaven bin. Du hast das Joch der Sklaverei von meinem Nacken gebrochen, so kann ich mit erhobenem Haupt gehen.	Im Sinne von 3.Mose 26,12-13
Ich bin frei,	denn Du Gott-Vater antwortest und befreist mich von all' meinen Ängsten.	Im Sinne von Psalm 34,5
Ich bin frei,	denn Du Christus machst mich frei von Sünde – von negativer Begierde, von negativem Verlangen, von negativem Verhalten.	Im Sinne von Johannes 8,34.36;
Ich bin frei und erkenne die Wahrheit	denn ich bleibe in meinem Innern bei Dir, Christus und orientiere mich an Deinen Weisungen.	Im Sinne von Johannes 8,31.32;
Ich bin frei	denn Du Christus hast mich vom Dienst der Sünde befreit und ich bin ein Nachfolger Christi geworden. Das bringt mir den Gewinn eines geheiligten Lebens und im Endergebnis das ewige Leben.	Im Sinne von Römer 6,22

A.8. Mir ist vergeben

Mir ist vergeben,	denn ich verheimliche meine Sünden nicht. Ich bekenne sie und lasse von ihnen, deshalb erbarmst Du Dich über mich, oh Gott.	Im Sinne von Sprüche 28,13
Mir ist vergeben,	denn ich bekenne Dir meine Sünden, so wirst Du Gott-Vater Deine Zusage treu und gerecht erfüllen: Du vergibst mir meine Sünden und reinigt mich von allem Bösen.	Im Sinne von 1.Johannes 1,9
Mir ist vergeben,	denn Du Jesus Christus bist mein Fürsprecher gegenüber der Verurteilung durch das Gesetz.	Im Sinne von 1.Johannes 2,1
Mir ist vergeben,	denn Du Christus bürgst mit Deinem Namen dafür, dass meine Sünden mir vergeben sind.	Im Sinne von 1.Johannes 2,12

A.9. Ich bin stark

Ich bin stark und mutig. Ich bin unerschrocken und unverzagt,	denn Du, mein Gott-Vater, bist mit mir überall, wo ich hingehe.	Im Sinne von Josua 1,9
Ich habe Kraft,	denn Du Christus gibst mir neue Kraft. Du leitest mich auf sicheren Wegen, weil Du Christus mein guter Hirte bist.	Im Sinne von Psalm 23,3
Ich bin kräftig und mutig,	denn in meiner Müdigkeit und Erschöpfung gibst Du Gott-Vater mir genug Kraft und Stärke. Auch wenn ich müde und matt werde, wenn ich strauchle und falle – ich harre auf Dich Gott-Vater, ich kriege neue Kraft, so dass ich auffahren mit Flügeln wie ein Adler, dass ich laufe und nicht matt werde, dass ich wandle und nicht müde werde.	Im Sinne von Jesaja 40,29,31
Ich bin stark,	denn Du hilfst mir. Ich fürchte mich nicht, denn Du Gott-Vater bist bei mir; ich habe keine Angst, denn Du Gott-Vater bist mein Gott! Ich bin sicher, denn Deine siegreiche Hand mich beschützt!	Im Sinne von Jesaja 41,10
Ich bin stark und zuversichtlich	die Prüfungen meines Lebens übersteigen nicht meine Kraft, denn Du Gott-Vater stehst zu mir. denn Du Gott-Vater lässt nicht zu, dass die Versuchung größer ist, als ich es ertragen könnte. und zuversichtlich, denn wenn mein Glaube auf die Probe gestellt wird, schaffst Du Gott-Vater auch die Möglichkeit, dass ich die Probe bestehen kann.	Im Sinne von 1.Korinther 10,13
Ich bin stark und zuversichtlich	Denn Deine Gnade, Gott-Vater, genügt mir, Deine Kraft wird in meiner Schwachheit vollbracht.	Im Sinne von 2.Korinther 12,9
Ich bin stark	denn Du Christus machst mich stark, so kann ich diese Herausforderungen bestehen.	Im Sinne von Philipper 4,12,13
Ich bin stark und zuversichtlich	Denn ich demütige mich vor Dir Gott-Vater und Du wirst mich erhöhen.	Im Sinne von Jakobus 4,10
Ich bin stark und kräftig,	denn Du Gott-Vater voll mit aller Gnade hast mich berufen zu Deiner ewigen Herrlichkeit in Christus, Du richtest mich auf und gründet mich.	Im Sinne von 1.Petrus 5,10
Ich bin stark,	denn ich bleibe Dir Christus treu bis in den Tod und werde den Siegeskranz des Lebens von Dir erhalten.	Im Sinne von Offenbarung 2,10

A.11. Ich bin mutig und zuversichtlich

Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater hast mich als Dein Ebenbild und Gegenüber erschaffen, dies bedeutet, dass Du mir Fähigkeiten, Inspiration und Kraft gegeben hast, die ich nun gebrauchen will.	Im Sinne von 1.Mose 1
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater hast einen Bund mit uns gemacht.	Im Sinne von 1.Mose 9,11
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater bist mein Schutz.	Im Sinne von 1.Mose 15,1
Ich bin mutig und uversichtlich, ich fürchte mich nicht	denn wenn ich auch durch dunkle Täler gehe, bist Du Christus, bei mir	Im Sinne von Psalm 23,4a
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater antwortest und befreist mich von all' meinen Ängsten.	Im Sinne von Psalm 34,5
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater wirst mich trotz der zahlreichen Widerwärtigkeiten meines Lebens erretten.	Im Sinne von Psalm 34,20
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater bist meine Zuflucht und Stärke, Du bist meine Hilfe, Dich habe ich in meiner Drangsal wieder und wieder gefunden.	Im Sinne von Psalm 46,2
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn ich rufe Dich Gott-Vater an am Tag meiner Ängste: Du wirst mich erretten, und ich werde Dich verherrlichen.	Im Sinne von Psalm 50,15
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater wirst mich wohl erhalten, ich werfe all' meine Ängste, Herausforderungen und Lernfelder auf Dich.	Im Sinne von Psalm 55,23
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn ich hoffe auf Dich, mein Gott-Vater.	Im Sinne von Psalm 56,4

Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du, mein Gott-Vater stehst mir, wenn Menschen sich von mir abwenden und mich angreifen.	Im Sinne von <i>Psalm 57,4</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater bist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde.	Im Sinne von <i>Psalm 62,7</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater wirst Deine Gnade nicht von mir abwenden und Du wirst Deine Treue nicht brechen.	Im Sinne von <i>Psalm 89,34</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater beschützt mich, wenn Böses mir zustösst und Unglück mich erreicht.	Im Sinne von <i>Psalm 91,10</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn ich kann überall, auch unterwegs, mit Deinem väterlichen und göttlichen Schutz rechnen, Gott- Vater. Das tut mir gut.	Im Sinne von <i>Psalm 91,11</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn bei Dir Gott-Vater bin ich sicher und geborgen; was Du tust, ist nicht verkehrt.	Im Sinne von <i>Psalm 92,16</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn ich begehre Deine Nähe und Hilfe, mein Gott- Vater. Du wirst mir aushelfen. Du kennst meinen Namen. Du wirst mich schützen. Ich rufe Dich an, so wirst Du mich hören. Du bist bei mir in der Not; Du wirst mich herausreißen und mir Ehre zu teil werden lassen. Du wirst mich sättigen mit langem Leben und mir Dein Heil zeigen.	Im Sinne von <i>Psalm 91,14-16</i>
Ich lebe zuversichtlich und voller Gottvertrauen,	denn Du Gott bist ein wunderbarer Berater	Im Sinne von <i>Jesaja 9,5</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater bist bei mir; Du Gott-Vater bist mein Gott! Durch Dich bin ich stark, denn Du hilfst mir. Ich bin sicher, denn Deine siegreiche Hand mich beschützt!	Im Sinne von <i>Jesaja 41,10</i>
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn ich stehe unter Deinem Schutz, Gott-Vater. Du wirst mich nicht vernichten.	Im Sinne von <i>Jeremia</i> <i>46,28</i>

Ich bin mutig und zuversichtlich, ich bin nicht allein	denn Du Christus bist bei mir, bis das Ende dieser Welt kommen wird.	Im Sinne von Matthäus 28,20b
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Christus hast die Welt besiegt.	Im Sinne von Johannes 16,33
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater hast uns Deine Liebe offenbart, indem Du Deinen eingeborenen Sohn in die Welt gesandt hast, damit wir durch Dich Christus leben können.	Im Sinne von 1.Johannes 4,9
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater hast uns ewiges Leben geschenkt, das Leben, das in Deinem Sohn Christus ist.	Im Sinne von 1.Johannes 5,11-13;
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn ich stehe anbetend vor Deiner Herrlichkeit Gott-Vater, Du einzigartiger und alleiniger Gott, der durch Dich, unser Herrn Jesus Christus, unser Retter geworden bist, Dir gehört Herrlichkeit, Majestät, Gewalt und Macht – vor aller Zeit, jetzt und in alle Ewigkeit! Amen.	Im Sinne von Judas 24
Ich lasse meine Angst los, ich lasse mein Zögern und Zaudern los, ich bin mutig und zuversichtlich,	denn ich bleibe Dir Christus treu bis in den Tod und werde den Siegeskranz des Lebens von Dir erhalten.	Im Sinne von Offenbarung 2,10

A.12. Ich bin zuversichtlich und habe keine Angst

Ich bin zuversichtlich und gehe voller Gottvertrauen meinen Weg,	denn Du Gott-Vater segnest mich und ich werde ein Segen sein für andere	Im Sinne von 1.Mose 12, 2-3
Ich bin zuversichtlich und habe keine Angst,	denn Du Gott-Vater hast einen Bund mit uns gemacht.	Im Sinne von 1.Mose 9,11
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn ich suche Dich, Gott-Vater. Ich suche Dich mit ganzem Herzen und mit meiner ganzen Seele. Ich finde Dich.	Im Sinne von 5.Mose 4,29
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen	denn Du HERR, mein Gott-Vater, bist Gott, Du bist ein treuer Gott, Du hältst den Bund und die Barmherzigkeit. Ich liebe Dich und vertraue Deiner Weisheit und Deinen Weisungen.	Im Sinne von 5.Mose 7,9
Ich bin zuversichtlich und voller Hoffnung,	denn Dein Ohr hört aufmerksam zu, mein Gott-Vater, Du hörst mein Verlangen.	Im Sinne von Psalm 10,17
Ich fürchte mich nicht und lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Gott bist ein kraftvoller Gott.	Im Sinne von Jesaja 9,5
Ich fürchte mich nicht und lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Gott bist ein wunderbarer Berater.	Im Sinne von Jesaja 9,5

Ich fürchte mich nicht und lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Gott bist ein Vater der Ewigkeit.	Im Sinne von Jesaja 9,5
Ich fürchte mich nicht und lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Gott bist mein Heil. Du Jahwe bist meine Stärke, Du bist meine Freiheit und mein Lied!“ Voller Freude schöpfe ich vom Wasser des Lebens, vom Wasser aus den Quellen Deines Heils. Ich preise Dich Jahwe! Ich rufe Deinen Namen aus! Ich mache Dein Wirken bekannt. Du bist unvergleichlich gross. Ich singe und spiele zu Deiner Ehre Jahwe, denn Du hast Gewaltiges getan. Möge die ganze Welt es erfahren! Jauchze und juble, du Zionsstadt, denn Du, Heiliger Israels, wohnst bei mir!	Im Sinne von Jesaja 12, 1 ff
Ich bin zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater bist mit mir. Ich schaue nicht ängstlich umher, denn Du Gott-Vater bist mein Gott	Im Sinne von Jesaja 41,10
Ich bin zuversichtlich und voller Hoffnung,	denn Du Gott-Vater brichst das geknickte Schilfrohr nicht und den glimmenden Docht löschst Du nicht aus.	Im Sinne von Jesaja 42,3
Ich bin zuversichtlich und hoffnungsvoll in meinen Herausforderungen und in meinen Konflikten,	denn wenn ich durchs tiefe Wasser gehe, bist Du Gott-Vater an meiner Seite. Wenn ich durch reissende Ströme gehe, werden sie mich nicht ersäufen. Wenn ich ins Feuer gehe, werde ich nicht brennen und die Flammen werden mich nicht versengen, denn Du Gott-Vater bist an meiner Seite	Im Sinne von Jesaja 43,2
Ich bin zuversichtlich und hoffnungsvoll,	denn in meinen Auseinandersetzungen und Konflikten wirst Du Gott-Vater selbst mit meinem Gegnern streiten und Du Gott-Vater selbst wirst mich und meine Kinder retten.	Im Sinne von Jesaja 49, 25
Ich bin zukunftsgewandt, zuversichtlich und hoffnungsvoll,	Denn Du Gott-Vater denkst Gedanken des Friedens und nicht des Leides, Du gibst mir Zukunft und Hoffnung.	Im Sinne von Jeremia 29,11
Ich lebe zuversichtlich,	denn ich entwickle und verbessere mein Leben und mein Tun bewusst und verantwortungsvoll, ich handle gerecht gegen meine Mitmenschen, gegen Fremde, Waisen und Witwen, ich über keine Gewalt aus und vergiesse kein unschuldiges Blut, ich laufe nicht anderen Göttern nach. Ich lade Dich Gott-Vater ein, bei mir zu wohnen.	Im Sinne von Jeremia 7,5-7
Ich bin sicher und geborgen, ich bin zuversichtlich und voller Hoffnung,	denn ich höre die Stimme von Dir, meinem Gott-Vater, ich kenne Deine Stimme mein Gott-Vater und ich folge ihr; Du Gott-Vater gibst mir ewiges Leben, und ich werde nimmermehr umkommen, und niemand wird mich aus Deiner Hand reißen.	Im Sinne von Johannes 10,27-29
Ich bin zuversichtlich und fest in meinem christlichen Glauben. Ich vertraue Jesus und ich vertraue Gott,	denn in Deinem Haus, Gott-Vater, gibt es viele Wohnungen. Und Du Christus hast darunter auch einen Platz für mich vorbereitet. Und Du Christus wirst wieder kommen und mich zu Dir holen, damit auch ich dort sein werde, wo Du Christus bist.	Im Sinne von Johannes 14,1-3
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Heiliger Geist bist mit mir	Im Sinne von Apostelgeschichte 1, 8
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Gott, himmlischer Vater meines Herrn Jesus Christus, segnest mich mit allen geistlichen Segnungen in den himmlischen Reichen, weil ich mit Christus mit Dir und meinen Geschwistern vereint bin.	Im Sinne von Epheser 1, 3
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Gott-Vater hast mich durch Deine Gnade gerettet. Ich nehme dieses Geschenk von Dir Gott-Vater an.	Im Sinne von Epheser 2, 8

Ich bin zuversichtlich und voller Glauben,	denn Du Christus, der Du Dein gutes Werk in mir begonnen hast, wirst Dein Werk fortsetzen, bis es am Tag Deiner Wiederkunft Christus endgültig vollendet ist.	Im Sinne von Philipper 1,6
Ich bin zuversichtlich,	denn Du Gott-Vater hörst mich.	Im Sinne von 1.Johannes 5,14
Ich bin zuversichtlich und dankbar,	denn Du Gott-Vater hörst mich und sorgst für meine Mängel.	Im Sinne von 1.Johannes 5,15
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn durch Deine Gnade Gott-Vater steht mein Herz <im Glauben> fest.	Im Sinne von Hebräer 13,9
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn Du Christus hilfst mir in meinen Schwächen, Zweifeln und Versuchungen, denn Du hast selbst auch gelitten.	Im Sinne von Hebräer 2,18
Ich lebe voller Zuversicht und Gottvertrauen,	denn ich komme vor Dich, Christus, Du Christus rettest mich, Du lebst und Du wirst Dich für mich einsetzen	Im Sinne von Hebräer 7,25

A.13. Ich bin geborgen und nicht allein

Ich bin geborgen und nicht allein	Denn ich höre Deine Stimme, Herr mein Hirte, und ich kenne Dich und ich folge Dir; und Du gibst mir das ewige Leben, und ich werde nicht umkommen, und niemand wird mich aus Deiner Hand reißen. Was Du Gott-Vater gegeben hat, ist grösser als alles, und niemand kann mich aus Deiner Vater-Hand reißen.	Im Sinne von Psalm 23
Ich bin sicher geborgen und nicht allein	Denn Du Herr beschützt mich in jeder Gefahr, und der Jubel der Rettung umschallt mich.	Im Sinne von Psalm 32, 7
Ich bin sicher und geborgen	denn Du Christus bist mein guter Hirt; Du kennst mich als eines Deiner Schafe, und ich kenne Dich – so wie Gott-Vater Dich kennt und Du kennst Gott-Vater. Du setzt Dein Leben für mich als eines Deiner Schafe ein.	Im Sinne von Joh 10,14–15
Ich bin sicher und getröstet	denn Du Gott-Jahwe tröstest mich wie eine liebevolle Mutter.	Im Sinne von Jes 66,13
Ich bin nicht allein,	denn Du Gott-Jahwe nimmst mich bei Dir auf, besser als ein Vater und eine Mutter das je könnten.	Im Sinne von Ps 27,10
Ich habe keine Angst,	denn ich bin in Deinem Frieden geborgen, Christus. Auch wenn mein Umfeld Druck auf mich ausübt, verliere ich denn Mut nicht! Du Christus hast die Welt besiegt!	Im Sinne von Joh 16,33

A.14. Ich fühle mich sicher und habe keine Angst

Ich fühle mich sicher	denn Du Gott-Vater beschützt mich.	Im Sinne von 1.Samuel 2,9
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater kämpfst für mich.	Im Sinne von Nehemia 4,14
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater gibst sicheren Schutz und zerstörst die Hoffnung der Armen nicht.	Im Sinne von Psalm 14,6
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater bist mein Fels, mein Schutz und mein Retter, mein Gott, meine Burg, in der ich mich berge, mein Schild, meine Zuflucht und mein sicheres Heil.	Im Sinne von Ps 18,3

Ich fühle mich sicher,	denn Du Christus gibst mir neue Kraft. Du leitest mich auf sicheren Wegen, weil Du Christus mein guter Hirte bist.	Im Sinne von Psalm 23,3
Ich fühle mich sicher,	denn Du Christus, Du guter Hirte, beschützt mich mit Deinem Hirtenstab	Im Sinne von Psalm 23,4b
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater verbirgst mich im Schutz Deiner Nähe vor den Ränken der Bösen, vor den zänkischen Zungen, unter sicherem Dach.	Im Sinne von Psalm 31,21
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater stehst mir bei und wird mich befreien. Vor den Bösen bringst Du mich in Sicherheit. Du hilfst mir, denn bei Dir suche ich Schutz.	Im Sinne von Psalm 37,40
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott bist in meinem Heim und Du bist bekannt als ein sicherer Schutz.	Im Sinne von Psalm 48,4
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater entreisst mich meinen Feinden, mein Gott! Du schützt mich vor meinen Gegnern!	Im Sinne von Psalm 59,2
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater bist stark, auf Dich will ich achten! Du Gott-Vater bist mein sicherer Schutz.	Im Sinne von Psalm 59,10
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater bist mein Zufluchtsort, meine sichere Burg.	Im Sinne von Ps 59,17
Ich fühle mich sicher,	denn ich bleibe unter Deinem Schutz, Du Höchster, unter dem Schatten des Allmächtigen wohne ich. Ich sage zu Dir Gott-Vater „Du bist meine Zuflucht, meine sichere Burg, du bist mein Gott, auf den ich vertraue.“	Im Sinne von Psalm 91
Ich fühle mich sicher,	denn bei Dir Gott-Vater bin ich geborgen.	Im Sinne von Psalm 92,16
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater wirst nicht zulassen, dass ich falle; Du, mein Beschützer, schläfst nicht.	Im Sinne von Psalm 121,3
Ich fühle mich sicher,	denn Du Gott-Vater bist ist gut, Du bist eine sichere Zuflucht in Zeiten der Not. Du kennst die, die Schutz bei Dir suchen.	Im Sinne von Nahum 1,7
Ich fühle mich sicher,	denn Du hilfst mir. Ich fürchte mich nicht, denn Du Gott-Vater bist bei mir; ich habe keine Angst, denn Du Gott-Vater bist mein Gott! Ich bin sicher, denn Deine siegreiche Hand mich beschützt!	Im Sinne von Jesaja 41,10

A.15. Ich sorge und bekümmere mich nicht

Ich verzehre mich nicht vor Sorgen und habe keine Angst	denn ich lade meine Sorgen bei Dir Gott-Vater ab und Du Gott-Vater sorgt für mich.	Im Sinne von 1.Petrus 5,7
Ich verzehre mich nicht vor Sorgen und habe keine Angst, sondern bin voller Gottvertrauen und Zuversicht	denn ich sehe die Vögel an. Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln auch nichts in Scheunen. Du Gott-Vater im Himmel ernährt sie. Und ich bin doch viel mehr wert als diese Vögel. denn ich sehe die Lilien, die Blumen auf den Wiesen und Feldern an, wie sie ohne Anstrengung wachsen und sich keine Kleider nähen. Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht so schön gekleidet wie eine von ihnen. Wenn Du Gott-Vater sogar das wilde Gras, das heute steht und morgen in den Backofen gesteckt wird, so schön schmückt, wie viel mehr wird er sich dann um mich kümmern. ich bin zuversichtlich und voller Hoffnung, denn Du Gott-Vater im Himmel weißt, was ich alles brauche. Ich lebe heute voller Hoffnung und Zuversicht, und sorge mich nicht um Morgen, denn der Tag morgen	Im Sinne von Matthäus 6,25

	wird für sich selbst sorgen. Die Herausforderungen von heute sind für heute genug!“	
Ich verzehre mich nicht vor Sorgen, sondern bin dankbar	denn in allem lasse ich durch Gebet und Flehen mit Danksagung meine Anliegen vor Dir Gott-Vater kundwerden. Und Dein Friede Gott-Vater, der allen Verstand übersteigt, wird mein Herz und meine Gedanken bewahren in Dir Christus!	Im Sinne von Philipper 4,6-7
Ich bin begabt, ich kann für mich sorgen und ich kann einen Beitrag für meine Umfeld bringen,	denn Du Gott-Vater hast mir Gaben geschenkt, mit ich anderen helfen und sie unterstützen kann, Du hast mich zu einem guten Verwalter der vielfältigen Gnade gesetzt, die Du Gott-Vater mir geschenkt hast!	Im Sinne von 1 Petr 4,10
Ich werfe all' meine Sorgen auf Gott und habe keine Angst,	denn Gott sorgt sich um alles, was mich betrifft.	Im Sinne von 1 Petr 5,7
Ich bin dankbar und zufrieden,	denn Du Gott-Vater hörst mich und sorgst für meine Mängel.	Im Sinne von 1.Johannes 5,15
Ich verzehre mich nicht vor Sorgen und habe keine Angst	denn Kummer und Seufzen sind vorbei, Als von Dir Jahwe Befreiter kann ich heimkehren. Mit Jubel komme ich zu Dir zurück. Ich darf Glück, Wonne und Freude zeigen.	Im Sinne von Jesaja 35,10
Ich verzehre mich nicht vor Sorgen und habe keine Angst	denn Du Gott-Vater willst mich wieder gesund machen und meine Wunden heilen, Du verstösst mich nicht, sondern kümmerst Dich um mich.	Im Sinne von Jeremia 30,17