

- Gefühlen
 - Gefühle sind du – und das ist auch gut so
- Im Umgang mit Gefühlen zwei Fehler
 - Unterdrücken/Ausblenden
 - Überbetonung von Gefühlen
 - Deine Gefühle sind nicht alles.
 - Deine Gefühle sind wichtig, aber auch nicht so wichtig.
 - Nur Kleinkinder und Hunde leben ausschließlich nach ihren Gefühlen.
- 1. Reaktion auf Gefühle
 - Ich muss nicht das machen, was ich fühle
 - Gefühle müssen nicht der Wahrheit entsprechen
 - Gefühle sind keine Sünde, nur die Reaktion auf unsere Gefühle können Sünde sein
 - Warum? Warum sind unsere Gefühle oft falsch?
 - Beeinflussbar?
 - Erziehung (Extrembeispiel Rassismus, aber auch Angst)
 - Drogen, Hormone, Wetter, Müdigkeit etc.
 - Wie die richtige Reaktion?
 - Gefühle ernstnehmen (nicht ignorieren und runterschlucken)
 - Gefühle sind nämlich super. Sie sind ein guter Indikator, aber ein schlechter Ratgeber.
 - Gefühle entsprechen nicht immer der Wahrheit, aber sie offenbaren immer eine Wahrheit über unser Herz.
 - Im Gebet mit Gott bewegen, aber nicht 1:1 ausleben
- 2. Prägung von Gefühlen
 - Gefühle sind nicht unverrückbar und absolut und für immer gültig
 - Verstärkend: Jedes Mal, wenn man eine Entscheidung aufgrund von Gefühlen trifft, verstärkst du deine Gefühle
 - Abschwächend: Jedes Mal, wenn wir uns für das Richtige entscheiden gegen unsere Gefühle, werden sie schwächer
 - Seele predigen!
 - Römer 10,17
 - Psalmen voll davon:

- Psalm 42,2-4: Wie eine Hirschkuh lechzt nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir, Gott! 3 Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott: Wann werde ich kommen und erscheinen vor Gottes Angesicht? 4 Meine Tränen sind mein Brot geworden Tag und Nacht, da man den ganzen Tag zu mir sagt: Wo ist dein Gott?
- 6: Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und stöhnst in mir? Harre auf Gott! – denn ich werde ihn noch preisen <für> die Heilstaten seines Angesichts
- Gesunder Umgang mit Gefühlen beinhaltet immer eine Auseinandersetzung mit deinen Gefühlen mit Gott
- 3. Heilung finden
 - Unsere Gefühlswelt ist ein Produkt von Gottes sehr guter Schöpfung und dem Sündenfall
 - Einheit aus Körper, Seele und Geist. Jesus möchte alles heilen:
 - Johannes 10,10 -> Leben in Fülle erst dann möglich, wenn Jesus jeden Aspekt unseres Seins heilt.