



# September Studien- Notizen

## *Der Weg zur Herz-Basierten-Vergebung*

### Schlüsselstellen

- Eph 6,6
- Mt 18,21-35
- Röm 2,1

### Schlüsselwörter & Konzepte

1. Das Herz
2. Sei dir deiner Bedürfnisse bewusst
3. Werde ehrlich
4. Triff eine Entscheidung
5. Beginne zu vergeben
6. Vater- und Mutterwunden

### Leseaufgaben

- ✓ *Ich vergebe dir, Kapitel 8: "Der Weg zur herzbasierten Vergebung"*
- ✓ *Fallgeschichte 4: Loretta, Der Wille zum Verzeihen; Vater- und Mutterwunden*

### Zusätzliche Quellen — Optional

- ✓ <https://judithdoctor.com/if-you-want-gods-blessing-forgive-your-mother-and-bless-her/>  
(Google Übersetzung)
- ✓ <https://judithdoctor.com/do-you-need-a-mothers-blessing-today/>  
(Google Übersetzung)
- ✓ <https://judithdoctor.com/wp-content/uploads/2020/12/Healing-Traumatic-MemoriesPictures.pdf>

### Kapitel 8 – Zum Nachdenken

- Nenne den wichtigsten oder schwierigsten der 12 Schritte. - Wie kann uns Mitgefühl dazu bringen, unseren Schuldigern zu vergeben?
- Warum ist es wichtig, dass wir aufhören, Böses über unsere Schuldigen zu sagen?



## ↳ **Deine Antwort**

- ✓ Wessen Sünde hat dein Leben beeinflusst?
- ✓ Warum kann es schwierig sein, zuzugeben, dass du verletzt wurdest oder gegen dich gesündigt hast?
- ✓ Wer schuldet dir etwas?
- ✓ Welcher Schritt wird dich motivieren, deinem Übeltäter zu vergeben?
- ✓ Warum ist es wichtig, sich den Schmerz, den dein Täter/Übertreter verursacht hat, noch einmal vor Augen zu führen?
- ✓ Welche Rolle spielt Wut, wenn du von Herzen vergibst?
- ✓ Was ist der Schlüssel zu dem, was Jesus sagte: "Vergib von Herzen"?
- ✓ Warum wird Ehrlichkeit von uns verlangt?
- ✓ Was ist der Beweis für Vergebung aus dem Herzen?

## **Fallbeispiel 4—Loretta, Der Wille zum Vergeben**

Achte beim Lesen dieser Fallgeschichte darauf, wie die Anwendung der Gebetsschablone Loretta aus innerer Finsternis, Elend und Ketten (Ps. 107,10-11) in Zeiten der Erfrischung durch die Gegenwart des Herrn brachte.

## ↳ **Deine Antwort**

- ✓ Warum, glaubst du, musste Loretta so viele Jahre leiden, bevor sie geheilt werden konnte?
- ✓ Welche Rollen hast du gespielt, um Liebe zu bekommen?
- ✓ Kannst du erklären, was die Gebetsschablone ist und wie und warum sie funktioniert?

## **Optional—Experiential Learning Activities**

### ↳ **Betrachte deine schmerzhaften Erfahrungen**

Denke an dein Leben zurück und erlaube dem Heiligen Geist, dir die Erlebnisse zu zeigen, die dich verletzt haben und die immer noch Schmerzen verursachen. Kannst du dich daran erinnern, was passiert ist oder nicht passiert ist, das dich verletzt hat und wer es war, der es verursacht hat?

Denke über den Preis oder die Kosten nach, die du für das Geschehene bezahlt hast. Erlaube dir dann, die Gefühle zu spüren, die du damals empfunden hast, zeige sie Jesus und bitte ihn um Gnade. Hast du schmerzhaftere Erinnerungen oder wunde Punkte in deiner Seele, die Heilung brauchen?



## ↳ **Schreibe einen Brief an Gott darüber, wie die Sünde eines Menschen dich beeinflusst hat**

- ✓ Beginne mit „Lieber Gott“, schließe mit einem passenden Schlusswort und unterschreibe es. Schreibe schnell, ohne darüber nachzudenken, wie es sich anhört, oder dir vorzustellen, dass es jemand lesen wird, sondern lass es dir einfach helfen, den Schmerz, die Wut oder den Schmerz in dir zu spüren.

## ↳ **Wähle eine Person, der du verzeihen willst**

- ✓ Befolge dann die Schritte 1 bis 3, um dir bewusster zu machen, was passiert ist: Was musst du ihnen verzeihen? Was hat dich ihre Sünde gekostet?
- ✓ Als Nächstes helfen dir die Schritte 4-5 dabei, emotional ehrlich mit den Gefühlen umzugehen, die ihre Sünde bei dir ausgelöst hat.

## ↳ **Bekräftigung**

- ✓ Weil Gott mir vergeben hat, kann ich auch anderen vergeben.