



## Praktische Schritte, um die Angst zu überwinden

### 1. Fokussiere dich auf Gott

Befasse dich nicht ständig mit all den schrecklichen Dingen in deinem Leben und den Ereignissen weltweit, um darüber zu brüten und sie im Zentrum deines Lebens zu bewegen. Es nimmt dein ganzes Denken in Beschlag. Darin bläht sich der Feind auf und öffnet kleine, unscheinbare Türen der Angst oder Wut in deinem Herzen.

### 2. Achte darauf was du denkst und sprichst

Lass deinen Gedanken nicht freien Lauf um sich ständig um die Not zu drehen, sondern entlarve Angst und Sorgengedanken. Ersetze diese mit Worten der Wahrheit und des Vertrauens in Gott.

### 3. Rede viel über die Grösse Gottes und lobe ihn über den Umständen

Dies bringt Klarheit in den geistlichen Raum und erfüllt dich und dein Umfeld mit Mut und Stärke. Engel werden aktiviert und übernehmen den Kampf gegen die Mächte der Finsternis. Ängste müssen weichen.

## Jesus weiss Bescheid

Lege alles, auch deine Probleme und Sorgen zu Jesu Füßen. Er weiss was das Beste für dich ist und hilft dir siegreich hindurch zu gehen. Du kannst ihm vertrauen. *«Denn dein Vater weiss, was du brauchst, bevor du ihn bittest» (nach Matthäus 6,8)* Sprich die Wahrheit aus „Jesus hat es schon vollbracht und gelöst!“

## Lass Angst hinter dir

- **Entlarve die Angst und ihren Einfluss in deinem Leben.**
- **Bitte Gott um Vergebung, wenn du Angst zugelassen hast, allem Gerede zu viel Aufmerksamkeit gegeben hast, oder selbst Zweifel und Unglaube ausgesprochen hast.**
- **Schneide dich weg im Namen Jesus Christus von jedem unguen Einfluss der Angst und von unguen angsterfüllten Aussagen über dir und anderen.** Stell dir vor du nimmst eine Schere und schneidest die Fäden zwischen dir und der Angst etc. durch.
- **Binde jede Angst, Verwirrung und Unsicherheit in deinem Leben, deiner Familie etc.**  
«Im Namen Jesus Christus binde und entmache ich jede Macht der Angst etc. in meinem Leben»
- **Lösche alle unguen Worte von Angst, Zweifel, Unglaube und Lüge im geistlichen Raum aus im Namen Jesus Christus.**
- **Löse himmlische Wahrheiten aus in dein Leben hinein.**
- **Sprich immer wieder Wahrheiten und Worte Gottes aus.** Wie z.B. *«Ich werde nicht sterben, sondern leben und die Werke des Herrn verkündigen» Psalm 118,17*
- **Lobe Gott von ganzem Herzen oder/und lass Worship laufen.**
- **Sprich Göttliches Wirken und Heilung in dein und andere Leben und über den Nationen aus.** Rede so viel Gutes wie möglich.
- **Sprich Gott jederzeit und immer wieder dein Vertrauen aus »Herr ich vertraue dir«.** Das hilft deiner Seele Angst und Sorge loszulassen.
- **Verkündige den Menschen Wahrheiten des Evangeliums von Jesus überall, wo es eine Möglichkeit gibt.** Das richtet deinen Blick auf das Wesentliche.

*«Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten, daß ich errettet gar fröhlich rühmen kann.» Psalm 32,7*

Susanne Wespi, im August 2021