

Lektion 186 - Gesunde Denkmuster entwickeln

Jesus Christus kann uns helfen, negatives Denken zu verändern



 *Bereite dich auf das Schriftstudium vor, indem du ein [Lied](#) anhörst und ein Gebet sprichst.*  *Erstelle in deinem Notizbuch für das Seminar einen Eintrag für diese Lektion. Schreibe beim Lesen alle Fragen auf, die du hast, und suche nach Antworten.*

Unsere Gedanken können einen starken Einfluss auf unsere Gefühle und unser Handeln haben. Wenn wir den Erretter in unsere Gedankengänge einbeziehen, kann er uns helfen, ungesunde Denkmuster zu überwinden. Diese Lektion kann dir helfen, dir deiner Gedanken bewusst zu werden und gesunde Denkmuster zu entwickeln.



Aufgabe zur Lehre

Das folgende Erlebnis von Elder Ryan K. Olsen von den Siebzigern könnte verdeutlichen, wie man fehlerhafte Gedanken berichtigen kann, wenn man die Perspektive wechselt. Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „Die Antwort lautet ‚Jesus‘“](#).

Denk über diese Fragen nach:

- Warum hat diese Missionarin sich wohl so gefühlt?
- Wie konnte sie dies nur so anders sehen als ihr Missionspräsident oder der Herr?

Denk über deine eigenen Denkmuster nach. Sind deine Gedanken hilfreich? Helfen sie dir, Schwierigkeiten zu überwinden, oder verursachen sie zusätzliche Probleme?

Lies [Lehre und Bündnisse 6:36](#). Achte darauf, wozu der Herr uns in jeder Situation auffordert.

Denk darüber nach, wie der Rat des Erretters dir helfen kann, deine Gedanken in guten wie in schwierigen Situationen zu lenken.

In dieser Lektion kannst du üben, den Erretter um Hilfe zu bitten, um fehlerhafte Denkmuster oder ungesunde Gedanken zu berichtigen. Bemühe dich um Führung durch den Heiligen Geist, um deine eigenen Denkmuster besser zu verstehen, insbesondere im Umgang mit schwierigen Situationen.

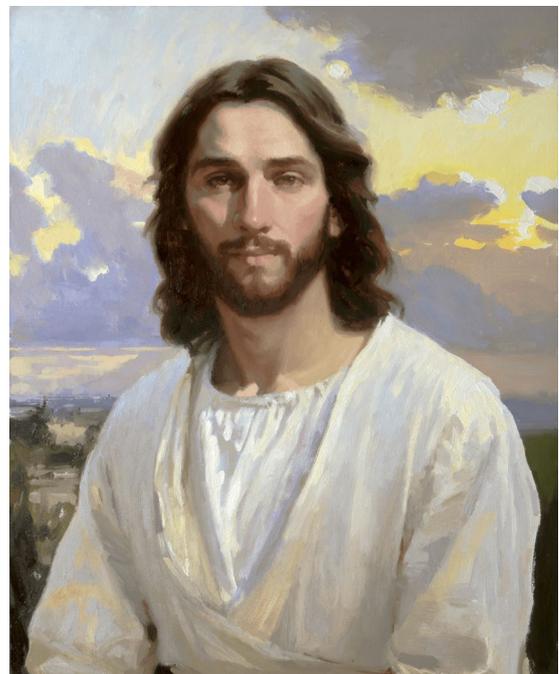
Bearbeite beide Aufgaben.

Ungesunde Denkmuster erkennen

Ungesunde oder falsche Denkmuster können dazu führen, dass wir uns selbst schlecht fühlen oder anderen schlechte Gefühle entgegenbringen, weil wir unseren Blick auf das richten, was falsch oder negativ ist. Nimm dir etwas Zeit, die Übersicht [„Häufige fehlerhafte Denkmuster“](#) durchzugehen. Überlege, welche fehlerhaften Denkmuster du bei Jugendlichen oder bei dir selbst beobachten kannst.

Schau dir gegebenenfalls das Video [„Am I Good Enough?“](#) (3:28; in englischer Sprache) an. Achte dabei auf negative Denkmuster, die du in der Übersicht kennengelernt hast, und auf Vorschläge, wie man solche Gedanken in nützliche umwandeln kann.

Den Blick auf Christus richten



In [Lehre und Bündnisse 6:36](#) werden wir aufgefordert, in jedem Gedanken auf den Erretter zu blicken und uns auf ihn auszurichten.

Präsident Russell M. Nelson hat über diese Schriftstelle gesagt:



Unser Blick muss fest auf den Erretter und sein Evangelium gerichtet sein. Es bedarf enormer mentaler Anstrengung, in jedem Gedanken auf den Erretter zu

blicken. Doch wenn uns das gelingt, verflüchtigen sich unsere Zweifel und Ängste. (Russell M. Nelson, [„Wie wir die Macht Jesu Christi in unser Leben bringen“](#), *Liahona*, Mai 2017, Seite 41)

Der Erretter kann uns helfen, die negativen, ungesunden und fehlerhaften Denkmuster, die wir vielleicht entwickelt haben, zu berichtigen oder zu ersetzen.



Übertrage die folgende Übersicht in dein Studientagebuch. Arbeite die Übersicht durch, schreibe negative Gedanken auf sowie was du zu einem Freund sagen würdest und wie der Erretter diesen Gedanken wohl liebevoll berichtigen würde.

Ereignis	Welche nicht hilfreiche oder fehlerhafte Gedanken könnte jemand haben?	Was würde ich sagen, wenn ein Freund solche Gedanken hätte?	Wie könnte der Erretter diesen Gedanken berichtigen?
Ich muss mit jemandem auskommen, mit dem ich mich nicht verstehe.			
Ich höre, wie jemand die Kirche kritisiert.			
Ich schneide bei einer Arbeit, für die ich viel gelernt habe, schlecht ab.			

Wenn du mit der Übersicht fertig bist, schreibe deine Gedanken zu dieser Frage in dein Studientagebuch:

- Was hast du heute verspürt oder über gesunde Denkmuster gelernt, was für dich hilfreich ist?



Fragen und Antworten

Befasse dich mit mindestens einer dieser häufigen Fragen:

Was wäre ein gesundes Selbstbild?

Präsident Boyd K. Packer (1924–2015) vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt:



Ihr seid Kinder Gottes. Er ist der Vater eures Geistes. Geistig gesehen seid ihr von edler Geburt, Nachkommen des Königs des Himmels. Prägt euch diese Wahrheit ein und haltet daran fest. (Boyd K. Packer, [„To Young Women and Men“](#), *Ensign*, Mai 1989)

[and Men“](#), *Ensign*, Mai 1989)

Michelle D. Craig, ehemals Erste Ratgeberin in der Präsidentschaft der Jungen Damen der Kirche, hat gesagt:



Das Wichtigste ist vielleicht, dass wir glasklar sehen, wer Gott ist und wer wir wirklich sind, nämlich Söhne und Töchter himmlischer Eltern, und wir haben ‚ein göttliches Wesen und eine ewige Bestimmung‘. Bitten Sie Gott, Ihnen diese Wahrheiten zu

offenbaren und Sie erkennen zu lassen, wie Sie vor ihm dastehen. Je tiefer Ihr Verständnis von Ihrer wahren Identität und Ihrer wahren Bestimmung in Ihre Seele dringt, desto stärker wird es alles in Ihrem Leben beeinflussen. (Michelle D. Craig, [„Augen, die sehen“](#), *Liahona*, November 2020, Seite 16)

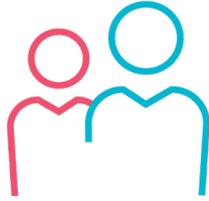
Welche Beispiele kennst du dafür, dass jemand seine Denkweise geändert hat?

Die folgenden Berichte sind Beispiele für veränderte Denkmuster:

Enos (siehe [Enos 1:1-6](#))

Alma der Jüngere (siehe [Alma 36:6-20](#))

Joseph Smith (siehe [Lehre und Bündnisse 121 und 122](#))



Nachdenken und sich austauschen

Teile mir etwas mit, was du in dieser Lektion gelernt hast. Schicke mir deine Antwort per Text, Sprachnachricht oder Video. Schicke mir oder teile mir beispielsweise mit:

- Wie die Wahrheit, mit der du dich in [Lehre und Bündnisse 6:36](#) befasst hast, dazu beitragen kann, ungesunde Denkmuster zu ändern
- Segnungen, die sich einstellen können, wenn man sich als Jugendlicher bemüht, gesunde Denkmuster zu entwickeln
- Fragen, die diese Lektion für dich aufgeworfen hat; wie du versuchen wirst, Antworten auf deine Fragen zu finden, und wie deine Klasse dir helfen kann
- Alles andere aus dieser Lektion, was dich dazu inspiriert, ein besserer Jünger Jesu Christi zu sein