

Derch Dän Storm Von Weedoag

ANNA FRIESEN

KRISTY KORNELSEN

HAUNTBIAK



Derch Dän Storm Von Weedoag

ANNA FRIESEN ————— KRISTY KORNELSEN

HAUNTBIAK

Enhault

LEKZION 1	
Von Ruich No Derchenaunda	7
LEKZION 2	
Bejäajnungen Dee Die Kunnen Trauma Jäwen	9
LEKZION 3	
Jedanken & Jefeelen.....	11
LEKZION 4	
Waut Trauma Aun Eene Persoon Deit.....	14
LEKZION 5	
Waut Passieet Met Ons Wan Wie Derch Trua Gonen?	20
LEKZION 6	
Waut Wie Veloaren Haben, Wan Wie Ons Poatna Velieren.....	26
LEKZION 7	
Väärewajch Gonen.....	28

POAT 1

Trauma

Anna Friesen

Enleidunk

Trauma:

1. Eene Erfoarunk ooda Bejäajnunk met irjentwaut sea schwieejet.
2. Irjentwaut, waut doa sea wee deit.
3. Irjentwaut, waut doa sea väl foddat von die; meist mea aus waut du jäwen kaust.
4. Daut kaun kjarpalich ooda ennalich sennen.

Wuarom sull wie von Weedoag ooda Trauma räden?

Jeda Persoon beläft Trauma ooda Weedoag en äa Läwen. Jeda Persoon haft en Wajch von woo dee met de Weedoag haundelt, oba de mieeschte Persoenen haben niemols jelieet, rajcht doamet to haundlen. Wie haben niemols jelieet, ons selbst uttospräakjen. En dee Städ hab wie jelieet, daut bloos auftosteewen, ooda aules bennen to hoolen.

Dit es oba nich een jesunda Wajch, toom met Weedoag to haundlen. Krakjt soo aus een Hus. Daut mott noch mol oppjeriemt woaren, un aul daut Mell mott rutjedroacht. Dijn passieren rom ons, un to ons. Wan wie nich auffangen doaräwa to räden un doamet to haundlen, klompet daut opp en ons, un wie komen ea oda loota en Trubbel.

1. Petrus 2:24 „Jesus Selfst neem Sinden opp Sien leejen Kjarpa met opp däm Kjriez nopp, daut wie fa de Sind doot sent un fa de Jerajchtichkjeit Läwen kjennen; wiels derch Siene Wunden sent wie jeheelt worden.“

Matäus 11:28-30 „Komt aula no Mie, dee jie unja schwoare Lausten gonen un bedrekjt un meed sent, un Ekj woa junt Ru jäwen. Lajcht junt Mien Joch opp un lieet von Mie, wiels Ekj sie saunft-mootich un von Hoaten deemoottich, un jie woaren Ru finjen fa june Seelen. Wiels Mien Joch drekjt nich, un Miene Laust es leicht.“

Von Ruich No Derchenaunda

Dee Ru

1. Mose 2:25 „Un de Maun un de Fru wieren noaktich un schämden sikj nich.“

Adam un Eva em Paradies

- Volkomen
- Oschuldich
- Kjeen Weeten von Rajcht un Orrajcht
- Fräd
- Vebindunk met Gott un aundre
- Vetruen
- Läwen em Gloowen
- Kjintheit - Paradies

Kaust du die erinren aus aules goot wia en dien Läwen?

- Du wieescht mootich
- Die fäld nuscht
- Die deed nuscht wee
- Du wieescht oschuldich
un onen Besorchnis

Daut Derchenaunda

1. Mose 3:1-19

1. **Bejäajnunk** – Adam un Eva trafen de Schlang un vetaLEN met dee.
2. **Jedanken** – Soton moakt äant froaglich äwa Gott un Sien Plon fa äant.
3. **Jefeel** - See feelen sikj ladich un aunjeschmaät.
4. **Benämen** - See äten von dee vebodne Frucht.

Adam un Eva nom Paradies:

- Kjeene Sechaheit
- Schämen ver Gott
- Weeten waut Rajcht un Orrajcht es
- Kjeen Fräd
- Jetrant von Gott

Lot Gott die wiesen:

1. Waut fa **Bejäajnungen** hab ekj jehaut?
2. Waut fa **Jedanken** haben dee Bejäajnungen mie jejäft?
3. Waut fa **Jefeelen** haben dee Jedanken mie jejäft?
4. Waut fa Dinj **doo ekj** en mien Läwen, wääjen dise Jedanken un Jefeelen?

Matäus 18:3 „Ekj saj junt de Worheit: Wan jie nich omkjieren un soo woaren aus de Kjinja, soo woa jie nich en daut Himmelrikj nenn kommen.“

Spricha 3:5-6 „Velot die opp däm Harn met dien gaunzet Hoat, un velot die nich opp dien iejnet Vestaunt. Denkj aun Am en aules waut du deist, un Hee woat die dän rajchten Wajch wiesen.“

Bemoakjungen:

LEKZION 2

Bejäajnungen Dee Die Kunnen Trauma Jäwen

Trauma:

- Eene Erfoarunk ooda Bejäajnunk met irjentwaut sea schwiejet.
- Irjentwaut, waut doa sea wee deit.
- Irjentwaut, waut doa sea väl foddat von die; meist mea aus waut du jäwen kaust.
- Daut kaun kjarpalich ooda ennalich sennen.

Biespels von Trauma:

- Onfaul
- Veluss
- Krankheit
- Mesbrukt woaren
- Jewault
- Veloten
- Endanis
- Natieedlichet Vedoawen
- Kjrich
- Striet un Zank
- Tweijebroakne Dreem
- Schämen
- Aundret

Waut deit Trauma aun eene Persoon?

Trauma bestält ons:

- Identität
- Sechaheit
- Zwakj em Läwen
- Frieheit
- Vetruen
- Fräd
- Jemietlichkjeit
- Klaa Denkjen
- Onse Wol
- Aundret

Trauma jeft ons en dee Städ:

- Angst

Oba Gott

Gott well ons nich doa loten. Hee well ons doa rut halpen, oba wie motten dee Entscheidunk moaken un Am loten onse Jedanken un Hoaten nie moaken.

(See uk onse Serie von „Bloomengoaden em Vestaunt“ aun YouTube)

Joel 2:25 „Jie woaren nu daut kjrieen, waut jie en dee Joaren nich kjreejen, aus de Graushoppa, de Rupen, un de Warm aules oppfreeten. Daut wia Miene Armee, dee Ekj mank junt schekjt.“

Jesaja 43:2 „Uk wan jie woaren motten derch deepet Wota gonen, woa Ekj junt biestonen. Wan de Riefa junt metrieten well, woat dee junt nich unjakjrieen. Un wan jie em Fia nenn kommen, woa jie junt nich brennen.“

2. Korinta 4:8-9 „Wie woaren von aule Sieden hoat bedrenjt, oba wie sent nich aum Enj. Wie komen en Veläajenheit, oba wie vezogen nich. Wie woaren vefolcht, oba niemols veloten. Wie woaren unjadrekjt, oba komen nich om.“

Bemoakjungen:

LEKZION 3

Jedanken & Jefeelen

Trauma veendat ons. Daut veendat ons Wajch von denkjen un onse Jefeelen. Onse Jedanken feelen sikj voll, un onse Jefeelen gonen nopp un rauf onen Kontroll. Wie prooven Senn to moaken von dee Erfoarunk. Wie prooven eene Leesunk to finjen, woo wie daut hauden kunt väabieejen. Väle Froagen gonen ons derch dän Kopp, un wie prooven Fräd to kjrieen. Oba dee Froagen woaren nich beauntwuat. Dee Jedanken bliewen em dreien, un dee Jefeelen kommen hinjaraun.

Onse Jedanken

Trauma felt diene Jedanken. Wie brucken dan, daut wie mol stellhoolen, un mol onse Jedanken derchseenen, un de schlajchte Jedanken rut riemen. Dan kjennen onse Jefeelen sikj uk wada bätä enstalen.

Waut fa Jedanken fallen mien Vestaunt jieda Dach?

- Jesunde, positieve Jedanken dee mie oppbuen?
- Jedanken von en Schultjefel un Schämen, dee mie enne Grunt brinjen?
- Jedanken von Oaja, von mie rajchnen ooda nich vejäwen?
- Jedanken von dieselfst haussen ooda läaja Selfstwieet?
- Waut sent diene Jedanken äwa dieselfst, aundre un äwa Gott?

Denkj doaraun, daut von onse Jedanken kommen onse Woakjen häa.

Filippa 4:8 „Dan to goodalatst, Breeda: Waut Woorheit es, waut toom achten es, waut jerajcht es, waut rein es, waut leeftolich es, waut eenen gooden Roop haft, waut goede leejenschoften haft, waut to lowen es, doamet jäft junt auf en june Jedanken!“

2. Korinta 10:5 „Met daut waut Gott ons toom kjamfen reed stalt, moak wie aule Jedanken to nuscht, un aules waut huach un fromm utlat, oba ons hindat, Gott emma bätä kjanen to lieren. Wie nämen aule Jedanken faust, daut dee Christus jehorchen motten.“

Wie kjennen nich väasajen waut fa Jedanken no ons komen, oba wan dee Jedanken doa ieescht sent, sent wie veauntwuatlich, dee Jedanken unja Kontroll to nämen, un dee schlajchte Jedanken vetuschen fa goede, dee Lääjes vetuschen fa Woorheit, un aul onse Jedanken unja Gott stalen. Gott well daut baste Läwen fa ons, un Hee weet, daut woo wie läwen haft to donen met woo wie denkjen. Wan wie no Am komen, woat Hee wellich sennen ons to halpen.

Onse Jefeelen

Gott haft ons met Jefeelen jemoakt. Hee haft ons soo jemoakt daut wie beides, positiewe un uk negatiewe Jefeelen feelen kjennen. Dise Jefeelen halpen ons, dee Welt rom ons to beläwen. Stal die väa, woo daut Läwen wudd sennen, gaunz onen Jefeelen. Wie wudden ons rom gonen soo aus Robotts.

Onse Jefeelen sent en Poat von Gott Sien Ebenbilt en ons. Hee Selfst haft uk Jefeelen. Uk Jesus bewees stoakje Jefeelen, soo aus Freid (*Johanes 15:10-11*), Truarichkeit (*Johanes 11:35*), un soogoa Oaja (*Matäus 21:12-17*).

Wie jleichen positiewe Jefeelen, oba negatiewe Jefeelen woaren uk aun ons naun kommen, un wie motten ons lieren, met dee to haundlen, daut wie nich doa stääkjen bliewen. Wie kjennen dee uk nich bloos tosied schuwen. Wie motten ons lieren, onse negatiewe Jefeelen utspräakjen un dee opp eenen jesunden Wajch rut brinjen. Wan daut nich, dann woaren dee opp eenen onjesunden Wajch rut kommen.

Woo feelst du?

- Hopnijnsloos
- Truarich
- Bedrekjt
- Enjstlich
- Oajalich
- Aunjeschmäat
- Schuldich
- Utjenutzt
- Oppjäwrich

Woo kaun ekj derch dän Storm von miene negatiewe Jedanken un Jefeelen komen?

1. Go no Gott met diene Jedanken un diene Jefeelen.
 - Saj Am krakjt waut du denkjst un woo du die feelst. Hee weet daut aul. Hee luat bloos daut du woascht no Am kommen. Hee halpt die jieren met dien Derchenaunda.
2. Räd met eene Persoon, opp dee du Vetruen hast (daut kaun eene framde Persoon sennen; veleicht een Seelsorja).
3. See en Dokta.
4. Sie leeftolich to dieselfst un sorj fa die-selfst.

Efeesa 4:26 „Wan jie junt oajren, dan sorcht soo, daut jie junt derch junen Oaja nich vesindjen, un veeenicht junt ea de Sonnunjajeit.“

Bemoakjungen:

LEKZION 4

Waut Trauma Aun Eene Persoon Deit

Wie haben aula Druck em Läwen. Dis Druck es uk nich emma schlajcht. Wie brucken een jewessa Druck, toom daut wie waussen kjennen en veschiedenste Wääj. Oba waut passieet, wan opp dän jeweeneljen Druck noch een jewaultja Druck nopp kjemt? Daut kaun Trauma sennen.

Waut Trauma aun eene Persoon doonan kaun:

Jedanken

- Schlajchte Erinnerungen kommen trigj
- Vejätsomkjeit
- Äwa Väasechtich sennen
- Sikj tranen ooda utswitschen
 - Von dee Erinnerunk
 - Von sikj selfst

Jefeelen

- Hopnijnsloos
- Leicht vedrislich sennen
- Bedrekjt
- Jefeelen nämen äwahaunt
- Dieselfst haussen ooda schämen
- Intressieet nuscht mea
- Doll

Kjarpalich

- Kaun nich mea schlopen
- Kopp Rietinj
- Schlajchte Dreem
- Schlajchte Erinnerungen

Benämen

- Onen Jefeel läwen
- Sikj selfst Schoden aundoonen
- Drugs, Alkohol ooda aundret Stoff brucken
- Too väl ooda too weinich äten
- Von Angst aunjejräpen woaren
- Sikj sea leicht vefieren

Wäaj woo Persoenen met Trauma haundlen:

Flichten {Jierop}

- Meist Dach un Nacht schaufen
- Aules prooven derch to denkjen
- Von Angst aunjejräpen woaren
- Aules mott kjrakjt rajcht sennen
- Nich kjennen stell setten

Enfrieren {Kos, Beitelraut}

- Kjennen nich Entscheidungen moaken
- Stääkjen jebläwen
- Jetrant von äa Denkjen
- Trakjt sikj trigj von Menschen
- Beteibt; kaun nich väl feelen

Feiten {Leiw}

- Wuttich sennen un trigjfeiten
- Kontrollieerent sennen
- Aundre tualeiden
- Sea huaga Selfstwieet un aules dreit sikj om ar/am
- Eksplosiewet Benämen

Haujen {Hunt}

- Prooft aundre tofräd to stalen
- Weet nich wää hee / see es
- Lat sikj aules jefaulen
- Feelt sikj äwafoddat
- Aufhenjich von aundre

Endanisen en ons Kjarpa, wan em Feiten ooda Flichten Toostaunt:

- Daut Hoat kloppat bosja, toom mea Oksiecheno no de Muskel to brinjen.
- Du fangst aun bosja to odmen, toom mea Oksiecheno em Bloot nenn to kjrieen.
- Diene Uagen kjennen wieda kjikjen aus jeweenlich un diene Uagen loten mea Licht nenn.
- Dien Hieren woat schneiwa.
- Dien Bloot woat dikja, daut wan du oppeemol bleeden wuscht, dan woat daut ea opphieren to bleeden.
- Diene Hut fangt aun to schweeten.
- Diene Henj un Feet woaren kolt.
- Du kaust fa ne jesesse Tiet nich Weedoag feelen.
- Daut kaun von 20-30 Minuten dieren bot du trigj normal best.

Wan wie Dach un Nacht en Angst läwen, dan moakt ons Kjarpa sikj dän gaunzen Dach reed, toom entwäda feiten ooda ranen. Daut es sea schwoa aun en Kjarpa, un wie kjennen auffangen verschiedne Jesuntheits Probleemen to kjrieen. Gott well nich, daut wie en disen Toostaunt läwen. Hee well ons Jelotenheit jäwen, uk wan wie schwoare Dinj beläwen. Hee well ons heelen von dee Dinj waut ons passieet sent, daut ons Kjarpa un ons Vestaunt nich emma trigj en dis Toostaunt nenn gonen, wäajen kjliene Sachen dee ons veuasoaken.

Dinj, dee ons veuasoaken trigj n disen Toostaunt nenn to gonen no en Trauma:

- Een Jefeel
- Een Jeroch
- Een Plauz
- Een Teema
- Eene Persoon
- Aundret

Du hast waut beläft, wua du die sea krauftloos, onsecha, auleen, enjstlich, ooda nich goot jenuach feelsd, un nu sent doa aul dise Dinj rom die, waut die wellen trigj doahan brinjen, wua du soo feelsd. Wie lieren ons, dee uted Stich to gonen, oba daut es nich dee Leesunk. Wie motten ons lieren, met aul onse Jefeelen no Gott to gonen, un Am loten ons heelen. Doa woaren Dinj oppkommen, wua wie ons veleicht wada soo feelen woaren, oba dee Jefeelen brucken nich mea soo hunjsch aun ons oabeiden. Dee Jefeelen sent oba een Bewies von wua ons, en ons Läwen Heelunk fält. Froag Gott, die to heelen.

Woo haundel ekj met Trauma?

Met Angst:

Trauma - feiten ooda flichten - Erinnerungen un Jefeelen kommen trigj - uted Stich gonen - wadaholen.

Met Gooowen:

Trauma - ekj go no Gott aus mien sechra Plauz - Erinnerungen un Jefeelen kommen trigj - ekj froag Gott mie to heelen, wua mie Heelunk fält - Gott jeft mie Heelunk un Fräd.

Psalmen 91:1 "Wää bie dän Aulahechsten em Schulnj wont, woat sikj bie dän Aulmajchtjen em Schauten vereiwen."

Bemoakjungen:

POAT 2

Trua

Kristy Kornelsen

Enleidunk

Trua:

- Waut du feelst, wan du waut veloaren hast, waut du goot wieescht
- Kjempt derch veschiedne Wäaj
- Kjempt fa veschiedne Uasoaken

Jeremia 8:18 „Enne Städ Freid, hab ekj Trua; mie es de Moot veschort.“

Waut brinjt Trua?

Waut hast du veloaren?

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| • Ehe | • Hustia |
| • Jung ooda Mejal | • Droom |
| • Frint ooda Frindin | • Famielje waut du die wenschst |
| • Jesuntheit | • Sechaheit |
| • Oabeit | • Wajch trakjen |
| • Bäbe | • Persoon jestorwen |

Waut emma die truarich moakt, daut es jellich, un Heelunk to kjrieen doafää es määjlich, oba daut brukti Tiet un väl Jedult.

Bemoakjunk: En dise näakjste Lekzionen woa wie mea räden äwa wan eene leewe Persoon jestorwen es, oba de mieeschte Dinj stemmen uk met waut emma fa Trua du derch jeist.

LEKZION 5

Waut Passieet Met Ons Wan Wie Derch Trua Gonen?

1. Feelst die sea dichtbie aun Gott?
2. Feelst die sea wiet auf von Gott?

Efeesa 6:18 „Dit doot aula em Jebäd un bät Gott om Help. Bät emma wan de Jeist junt doatoo aunmont. Blieft waka un jäft nich no met bäden. Bät fa aule, dee to Gott Sien Volkj jehieren.“

Aundre Tieekjens:

- Kaust nich kloa denkjen
- Weetst nich wua du han paust
- Dien Denkjen es bloos aun eene Persoon, ooda een Dinkj
- West nich tus sennen
- Woascht krank

Woo kaun Trua aun dien Kjarpa wirkjen?

- Emma meed
- Sea väl onmaklich
- Sea emfintlich Krankheit opptoschlapen
- Wicht oppnämen ooda aufnämen
- Aulawääjen Weedoag
- Nich schlopen kjennen, ooda too väl schlopen

Woo kjenn wie no ons oppauszen, wan wie truaren?

- Normal äten, wan du uk nich Apetiet hast
- Tus, aus june sechre Städ moaken
 - Doa kjennen aule äare Jefeelen wi-esen
 - Roaren (sat die ne bestemde Tiet doafää, jieda Dach)
 - Nich emma ver Kjinja, oba daut es okay wan see daut nochmol seenen
- Hol Bilda ooda aundre Erinnerungen äwadäl
- Bewääaj dien Kjarpa
- Näm nich Alkohol, Drugs ooda aundret Stoff, waut die halpt von diene Weedoag to vejäten.
- Näm Stoakjunksmeddel
 - Vitamina B Unjaspretzen
 - Calm
 - Stress J

Bemoakjungen:

Lääjes äwa Trua:

- Lääjes: „De Weedoag woaren ea wajchgonen, wan du die soo deist aus wan dee doa nich sent.“
- Woorheit: Diene Weedoag tosied schuwen, woat dee bloos oaja moaken oppe Lenj. Ea ooda lota woaren dee trigj komen. Du motst met Weedoag haundlen. Du motst dee entjäajen gonen un Heelunk doafää kjrieen.
- Lääjes: „Du motst stoakj un brow sennen.“
- Woorheit: Daut es normal, daut du die truarich feelst, un daut es uk okay wan du daut wiesen deist.
- Lääjes: „Daut es kjinjrich daut du roascht.“
- Woorheit: Daut es needich, daut du dee Jefeelen rut latst.
- Lääjes: „Wann du nich roaren deist, dan es die daut nich schod.“
- Woorheit: Nich aule Menschen kjennen roaren, oba daut meent nich, daut dee nich Weedoag haben.
- Lääjes: „Trua woat een Joa aunhoolen.“
- Woorheit: Doa es nich ne bestemde Tiet toom truaren.
- Lääjes: „Wan du väarewajch jeist, un wieda jeist met dien Läwen, dan hast du daut aul vejäten, waut die passieet es.“
- Woorheit: Du woascht daut niemols vejäten.

Doa es nich en rajchta Wajch, un en orrajchta Wajch toom truaren. Trua soo aus die daut fält. Un mät diene Weedoag nich met aundre äare.

Dee 5 Stoopen von truaren:

1. Vestrieden

Fa väle Persoenen woat dit de ieeschte Reaktion sennen. Dit halpt, daut de ieeschta Schlach nich soo hunjsch naunkjempt.

Woo dit kunn loten:

- Nich jleewen, daut daut soo es.
- Dien Kjarpa es benomen un du feelst nich, waut rom die aunjeit.
- Nuscht romjäwen om waut doa passieet.
- Vesieekjen aules to wadaholen, waut du met dee Persoon toop beläft hast, un vesieekjen no dee Persoon to feelen.
- Gaunz benomen sennen met dee Persoon.
- Daut es nich bloos, daut wie daut vestrieden ooda velieejen wellen, waut doa passieet es, oba wie vesieekjen to vstonen waut doa passieet es, un daut brukte Tiet bot wie ons to dise niee Werkjlichkeit aunpaussen kjennen.

2. Oaja

Trua kjemt välmol rut enne Form von Oaja. Oba wie haben nich jlieet, woo ons Oaja rut to loten. Ons es jlieet, daut wie sullen ons nich oajren. Oba Oaja es uk een Jefeel un wie motten lieren, woo dän rut to loten, wäajen wan wie onse Jefeelen en ons bennen hoolen, dan fangen dee aun ons Läwen to rejieren.

Woo Oaja rut to loten:

- Steena schmieten
- Wiet auf gonen un mol schrieen
- Waut sieekjen toom vedujjen
- Ekserseis ooda Sport doonen
- Ranen
- Een Bilt molen ooda foawen

Sieekj die waut, waut du doonen kaust toom dise Jefeelen rut brinjen. Pauss bloos opp, daut du daut nich opp irjent en Wajch deist, wua aundre Menschen ooda Tieren doarunja lieden motten.

Bemoakjungen

Woo dit kunn loten:

- Froagen: „Wuarom es mie dit passieet?“ ooda „Waut hab ekj jedonen, toom mie dit vedeenen?“
- Doll sennen äwa aundre Persoenen
 - Frind
 - Famielje
 - Framde Persoenen
 - Gott (Saj Am, woo du die feelst. Hee kaun daut vedroagen)
 - Dee Persoon waut jestorwen es.
(Du weetst, daut dee Persoon nich to beschuljen jeit, oba en diene Jefeelen kaust du die oajren, daut see die dise Weedoag aunjedonen haben, ooda daut see die veloten haben.)
- Du feelst die schuldich, daut du die soo oajascht.
 - Daut Schultjefeel moakt die noch oajalicha.

Proow doaraun to denkjen, daut unja dien Oaja licht Weedoag. Un wan sikj daut uk nich soo feelt, oba du brukst disen Oaja toom jeheelt woaren.

Väl mol kjemt dis Oaja nodäm, waut wie derch de Stoop von Vestrieden ooda Velieejen jegonen sent. Dan hab wie ons aufjeschlotten von onse Jefeelen, un von de Menschen rom ons. Wan de Jefeelen trigj komen, dan es daut väl mol de Oaja, waut daut ieeschte trigjkjemt, un dee halpt ons, daut wie ons wada kjennen aundre Menschen aunschluten.

Oaja kjemt en veschiedne Formen:

- Vedrislich sennen
- Betta sennen
- Oppjeräacht sennen
- Wuttich sennen
- Onjeduldich sennen

Oaja moakt ons soo feelen, daut wie sent en Kontroll. Oba wan wie oajalich sent, daut moakt aundre soo feelen, daut see kjennen nich aun ons naunkomen. Oba wan wie en dise Stoop sent, fält ons daut aun Troost, Vebindschoft un Vesechrunk.

3. Haundlen

Wan wie en dise Stoop sent, dan hab wie en onse Weedoag noch en bätje Hopnij, daut waut doa passieet es, noch wada trajchttostalen jeit, un wie sent reed to doonen, wautemma daut brukt. Wie droagen een grootet Schultjefel, un wudden aules doonen, om daut wada trajchttostalen. Dit halpt ons wada Kontroll to kjrieen äwa ons Läwen un aun daut naun to gonen, waut doa passieet es.

Woo dit kunn loten:

- Wie haben een grootet Schultjefel
 - Halpt ons wada Kontroll to kjrieen äwa ons Läwen.
- Wie sent reed to doonen, wautemma daut brukt.
- Wie moaken veschiedne Vespräakjungen.
- Wie sieekjen no ne hechre Persoon, miectens Gott.

4. Mootloosichkjeit

Wie fangen aun to erkjanen, waut doa passieet es. Wie seenen waut dee Werkjlichkeit es, un wie feelen dee ladje Städ. Aul dit moakt ons sea truarich. Daut es wichtich, daut wie ons loten dise Truarichkjeit feelen.

Aundre Jefeelen enne Mootloosichkjeit:

- Leicht meed
- Leicht velazt
- Ons denkjen es derchenaunda
- Best sestwua, en diene Jedanken
- Kjeen Apetiet
- Kjeen Moot, toom oppstonen un sikj reed moaken
- Dee Djinj waut die emma scheen jinjen, gonen nich mea scheen

Daut brukt väl von ons, oba wie motten ons aunstrenjen, Djinj to doonen, dee ons wada Moot jäwen, uk wan wie ons nich doano feelen.

Bemoakjungen:

5. Aunnämen

Aunnämen meent nich, daut daut okay es waut doa passieet es, oba daut meent, daut wie weeten waut doa passieet es, un wie sent reed, toom lieren doamet to läwen. Wie kjrieen Hop-ninj, daut daut Läwen noch wada woat scheen gonen. Doa woaren veleicht noch wada Tieden sennen, wua wie trigj en eent von dee aundre Stoopen nenn komen, oba wie haben aul je- lieet woo to haundlen, un wie weeten, daut wie noch wada aundasch feelen woaren.

Woo Mootloosichkjeit un „Depression“ veschieden sent:

Mootloosichkjeit wäajen Trua:

- Truarichkjeit woat weinja met de Tiet
- Du kaust uk noch aun positiewe Dinj denkjen

„Depression“

- Woat schlajchta met de Tiet
- Negatieve Jedanken nämen äwahaunt

- Du denkjst weinich von dieselfst
- Du feelst nich sea leicht ne Freid en die

Woo ut Mootloosichkjeit rut to komen:

- Met Frind ooda Famielje vetalen
- Oppschriewen woo du die feelst
- Veleicht west du met ne Persoon toop sennen, oba nich toom vetalen. Dan saj dee Persoon daut.

Tieekjens daut du sust Halp sieekjen:

- Kaust nich kloa jenuach denkjen, toom diene Oabeit doonen
- Feelst die gaunz ut
- Hast Weedoag
- Du vejatst to äten
- Diene Jefeelen woaren oaja, enne Städ daut dee bäta woaren
- Wan du denkjst aun die selfst Schoden aundoonen

LEKZION 6

Waut Wie Veloaren Haben, Wan Wie Ons Poatna Velieren

Wan wie waut ooda wäm veloaren haben, dee kjenn wie nich ersaten. Wie kjennen niee Persoenen nenn brinjen, un wie kjennen ne niee Tookunft moaken, oba daut woat niemols soo sennen aus ea. Daut es schwoa dit auntonämen, un daut es leicht ons Vetruen opp Gott to velieren. Wie kjennen daut eenjemol nich vestonen, waut Hee haft loten passieren.

Jesaja 55:8-9 „Jie denkjen nich soo aus Ekj denkj, un june Wääj sent nich soo aus Miene Wääj, sajcht de Har. Soo väl hecha aus de Himmel äwa de leed es, soo väl hecha sent Miene Wääj aus june Wääj, un es Mien denkjen aus jun denkjen.“

Waut wie veloaren haben, wan wie ons Poatna velieren:

1. Een Poat von ons selfst
 - **Johanes 14:18** „Ekj woa junt nich aus Weisenkjinja loten; Ekj woa trigj no junt kommen.“
2. Onse Identität (Du weetst nich mea wää du best)
 - Wää sie ekj?
 - Wää sajcht Gott, daut ekj sie?
 - **Psalm 139:16** „Diene Uagen sagen mie ea ekj jebuaren wia. Miene Doag, dee noch kommen sullen, wieren aula en Dien Buak jeschräwen, ea dee doa wieren.“
 - Wää sie ekj en Christus?
3. Onse niee Tookunft
 - Wie motten onse Vegonenheit tranen von de Tookunft.
4. Ons jewälda Läwensstiel
 - Wie motten ons een niea Läwensstiel utwählen
5. Onse Sechaheit
 - **Hebräa 13:8** „Jesus Christus es deeselwja jistren un vondoag un faule Eewichkeit.“
 - **Jesaja 41:10** „Enjst die nich, wiels Ekj sie met die; fercht die nich, wiels Ekj sie dien Gott. Ekj woa die stoakj moaken, un die halpen, un met Miene jerajchte rajchte Haunt woa Ekj die hoolen un bewoaren.“
6. Onse foade Famielje
7. Ons Veheltnis met Famielje un Frind
8. Onse Vegonenheit
 - Wie motten daut Kapitel aufschluten.
9. Onse Tookunft
10. Onse Rechtunk
 - **Spricha 3:5-6** „Velot die opp däm Harn met dien gaunzet Hoat, un velot die nich opp dien ieejnet Vestaunt. Denkj aun Am en aules waut du deist, un Hee woat die dän rajchten Wajch wiesen.“
11. Dee Persoon, met wäm wie ons selfst wieren
12. Ons kloaret Jedajchnis
13. Onse Fäichkjeit Entscheidungen to moaken
 - **Psalm 121:1-2** „Een Leet opp de Reis no Jerusalem to sinjen. Ekj häw miene Uagen opp un kjikj no de Boaj. Von wua kjemt miene Help? Miene Help kjemt vom Harn, Dee Himmel un leed jemoakt haft.“ Spos haben
14. Jesuntheit
15. Jedult met ons selfst

Psalmen 68:5-6 „Sijnt to Gott, sinjt, Sienen Nomen to lowen! Moakt een Huachwajch

reed fa Däm, Dee derch de Wiltnis foat. Sien Nomen es Har, un freit junt to Am. Een Voda fa dee onen Voda, un Eena, Dee no de Wätfrues äa rajcht sitt, es Gott, Dee en Sien heiljen Tempel wont.“

Bemoakjungen:

Väarewajch Gonen

Psalm 121:2 „Miene Help kjemt vom Harn, Dee Himmel un leed jeemoakt haft.“

Waut meent daut väarewajch gonen?

- Daut meent NICH, daut wie daut vejäten.
- Daut meent NICH, dautet daut Enj es von ons Trua.
- Daut meent, daut wie ons daut too Kopp saten, daut wie nich woaren stääkjen bliewen.
- Ekj sie nich, waut to mie passieet es. Ekj sie, wää ekj mie väanäm to woaren.
- Daut es een Prozass, NICH een Ziel. Daut brukte Tiet, un du woascht emma wieda doarenn waussen.

Reema 5:3-5 „Wie sent hia uk froo, wan wie lieeden motten, wiels wie weeten, daut wie derch lieden lieren jeduldich staunthauft to sennen. Staunthauft sennen but onsen Charakta opp, un daut wirkjt en ons Hopnunj. Hopnunj lat ons nich toschaund woaren, wiels ons derch dän Heiljen Jeist, Dee ons jejäft es, Gott Siene Leew en onse Hoaten jegoten es.“

**Wuaropp wie
ons Ziel saten,
es aun waut wie
denkjen.**

Woo fang ekj aun met väarewajch gonen?

- Dien Läwen es noch nich to Enj. Moak doa waut goedet von.
- Hab nich Angst, toom die daut loten scheen gonen.
 - **Spricha 17:22** „Een froet Hoat deit krakjt soo väl goot aus Medizien, oba eenen bedrekjten vedriejen de Knoakes.“
- Denkj veropp – Waut fa Erinnerungen west du om 5 Joa wieda haben von nu?
- Moak ne Aunjedenkj-Doos.
 - Doa kjemt ne Tiet, wua du west dee oole Bilda vonne Waunt rauf nämen, un niee Bilda opphenjen.
 - Veleicht west du von dee Persoon äare Kjleeda loten ne Dakj moaken.
 - Froag aundre Personen, goede Dinj opptoschriewen von dise Persoon, daut du daut läsen kaust.
- Rieekj wieda, waut du von dise Persoon jeliheet hast.
- Du woascht die emma bangen no dee Persoon.
 - Hol dee Aunjedenkj-Doos äwadäl, un denkj aun aules waut dee Persoon fa die wia. Roa die ut. Un dan go wada wieda.
- Mät dieselfst. Schriew opp, wua du feelst daut du best un jäw daut Nummasch von 1-10.
 - Woo foaken roa ekj?
 - Woo foaken sie ekj doll?
 - Woo foaken doo ekj waut, waut mie scheen jeit?
 - Woo foaken go ekj no Gott fa Halp?
 - Woo foaken go ekj no aundre fa Halp?
 - Doo daut aule 3 Moonat, un vejlikj diene Auntwuaten met de väaje.

- Doo waut Nieet, ooda lia die niee Dinj.
 - **Jesaja 40:29** „Hee moakt de schwake stoakj, un dee, dee meed sent, jeft Hee mea Krauft.”
 - Bruck diene Gowen toom aundre halpen.
 - Vetal to Gott.
 - Saj Am met waut du kjamfst.

Spricha 4:20-22 „Mien Sän, acht doaropp
waut Ekj saj, un hool dien Ua han wan Ekj räd.
Vejat niemols waut Ekj jesajcht hab; hool dee
Wieed deep em Hoat, wiels dee sent Läwen
fa dee, dee dee finjen, un sent jesunt fa äaren
gaunzen Kjarpa. Moak secha daut du em Hoat
weis best.“

4 Staupen toom väarewajch gonen:

1. Aunämen, daut du waut veloaren hast.
 2. Derch de Weedoag von dän Trua gonen.
 3. Dien Läwen enrechten onen dee Persoon.
 4. Daut Aundenkjen von dee Persoon fausthoolen, wäärent du dee Persoon looslatst.

2. Korinta 12:10 „Doawäajen sie ekj mootich wan ekj fa Christus schwak sie, meshaundelt woa, en Noot sie, Vefoljunk un Angst derch moak. Wiels wan ekj schwak sie, dan sie ekj stoakj.“

Bemoakjungen:



lebenswasser.org