

LASS DICH NICHT ENTMUTIGEN



JOYCE MEYER
MINISTRIES

Copyright © 2001 by Joyce Meyer. All rights reserved.

This edition published and arranged with

FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

Originally published in English under the title **Never Lose Heart** by Joyce Meyer.

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei

Joyce Meyer Ministries GmbH

Postfach 76 1001

22060 Hamburg

www.joyce-meyer.de

Tel. +49 (0)40/88 88 4 11 11

ISBN-Nr. Buch: 978-3-945678-01-5

ISBN-Nr. e-book: 978-3-945678-51-0

Bestellungen bitte an die oben stehende Adresse richten.

3. Auflage, August 2015

Alle Bibelzitate wurden, wenn nicht anderweitig gekennzeichnet, folgender Bibelausgabe entnommen: *Elberfelder Bibel* © 1985/1991/2006 SCM R.Brockhaus im SCM Verlag GmbH und Co. KG, Witten.

Sonstige verwendete Bibelausgaben: *Schlachter Bibel*, Copyright © 1951, 2000

Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle

Rechte vorbehalten. *Hoffnung für alle*, 1986, 1996, 2002 International Bible Society; Übersetzung, Herausgeber und Verlag: Brunnen Verlag Basel und Gießen.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Luther-Übersetzung, 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. Bibelübersetzung

von Hans Bruns, 14. Auflage, 2001 Brunnen Verlag Gießen. *Gute Nachricht Bibel*, 1997 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Einige Bibelstellen enthalten Texte in Klammern. Hier handelt es sich um direkt übersetzte Passagen aus der im englischen Original verwendeten *Amplified Bible. The Amplified® Bible*. Copyright © 1954, 1962, 1965, 1987 by The Lockman Foundation.

Übersetzung: Dagmar Schulzki

Gestaltung: Marleen Steckel

Satz: Satz & Medien Wieser, Stolberg

Druck: CPI books GmbH, Ulm

Lektorat: Joshua Werling

Korrektur: Barbara Döring

*Seid um nichts besorgt,
sondern in allem sollen durch Gebet
und Flehen mit Danksagung eure
Anliegen vor Gott kundwerden;
und der Friede Gottes,
der allen Verstand übersteigt, wird eure
Herzen und eure Gedanken bewahren
in Christus Jesus.*

Philipper 4,6-7



INHALTSVERZEICHNIS

WENN DU UNTER STRESS LEIDEST	11
Erfrischung für die Müden	14
Klugheit	16
Stress mindern	18
Gott salbt Gehorsam	20
Sei still und erkenne, dass er Gott ist	22
Jesus, unser Friedefürst	24
Werke oder Gnade	26
Gott kann	28

WENN DU ENTMUTIGT BIST	31
Gott wählt das Unwahrscheinliche	34
An uns wird beständig gearbeitet	36
Sei ein Kämpfer	38
Zuversicht auf Jesus gegründet	40
Blicke immer auf Jesus	42
Denke über das nach, was Gott betrifft	44
Fangt die Füchse	46
Christus in dir, die Hoffnung der Herrlichkeit	48

WENN DU BESORGT BIST	51
Bleibe unter dem Schutz	54
Habe keine Angst	56
Bleibe positiv	58
Wenn du errettet bist, rede auch so!	60
Lebe jetzt	62
Mache dir nicht zu viele Gedanken	64
Entwickle Vertrauen	66
Sei ausgewogen	68

WENN DU UNSICHER BIST	71
Lösche das Negative aus	74
Gerechtigkeit ist Gottes Geschenk	76
Feiere das Positive	78
Vergleiche dich nicht	80
Konzentriere dich auf dein Potenzial, nicht auf Grenzen	82
Hab den Mut, anders zu sein	84
Lerne mit Kritik fertigzuwerden	86
Entdecke die wahre Quelle der Zuversicht	88

WENN DU DEPRIMIERT BIST	91
Werde mit Enttäuschung fertig	94
Die Kraft der Freude	96
Fang an zu pumpen	98
Warte erwartungsvoll auf Gott	100
Widersetze dich Depressionen sofort	102
Keine Verdammnis	104
Gott lehnt uns nicht ab	106
Höre, was Gott über dich sagt	108

WENN DU ANGST HAST	111
Furcht ist Lüge	114
Keine Angst	116
Ich werde keine Angst haben	118
Nimm alles ins Gebet und fürchte nichts	120
Glaube – das Gegenmittel zur Angst	122
Tu es trotz Angst!	124
Mut und Gehorsam bringen reichen Lohn	126
Bekämpfe Angst mit Gebet	128



WENN DU UNTER STRESS LEIDEST

Wenn wir uns dafür entscheiden,
dem Herrn zuzuhören und zu gehorchen,
kehrt in jede Situation Frieden ein.



Wenn wir möchten,
dass unser Leben gesegnet wird,
müssen wir der Weisheit folgen.

GOTTES WORT FÜR DICH

*Seid um nichts besorgt,
sondern in allem sollen durch Gebet und
Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott
kundwerden; und der Friede Gottes,
der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen
und eure Gedanken bewahren
in Christus Jesus.*

Philipper 4,6-7



Vor einigen Jahren ging ich zum Arzt, weil ich zu der Zeit ständig krank war. Er sagte mir, dass die Symptome auf Stress zurückzuführen seien. Ich schlief falsch, ernährte mich ungesund und verlangte mir immer mehr ab – alles »für den Herrn«.

Stress ist geistige und emotionale Anspannung und mittlerweile ein normaler Teil unseres Lebens. Gott hat uns so erschaffen, dass wir einem bestimmten Maß an Druck standhalten können. Problematisch wird die Sache, wenn wir unsere Grenzen überschreiten und Gefahr laufen, uns dauerhaften Schaden zuzufügen.

Für jeden Menschen, der an Jesus Christus glaubt, sollte Friede der Normalzustand sein. Jesus ist der Friedefürst und in ihm finden wir unseren Erbteil, unseren Frieden. Dieser Friede ist ein Geschenk des Heiligen Geistes, das er uns gibt, wenn wir seinem Wort beständig gehorchen.



*Der Friede Jesu wirkt in guten
und in schlechten Zeiten,
wenn es dir gut geht und wenn du erniedrigt wirst.
Sein Friede wirkt inmitten des Sturms.*

ERFRISCHUNG FÜR DIE MÜDEN

Wisst ihr denn nicht, dass euer Leib der Tempel
(das Heiligtum) des in euch lebenden Heiligen
Geistes ist, den ihr [als ein Geschenk]
von Gott empfangen habt?

Ihr gehört euch nicht selbst, ihr seid mit einem Preis
[mit einer Kostbarkeit] erkauft [und bezahlt,
ihr seid zu seinem Eigentum gemacht] worden.
Verherrlicht und ehrt deshalb nun mit eurem Leib Gott!

1. Korinther 6,19-20



Weißt du es etwa nicht? Hast du es nicht gehört?
Der ewige Gott, der Herr, der Schöpfer der Enden
der Erde, ermüdet nicht und ermattet nicht;
nicht zu ergründen sind seine Kenntnisse.

Er gibt dem Ermatteten und Müden Kraft und
dem ohne Macht mehrt er die Stärke
[er bewirkt, dass sie sich vervielfacht und im
Überfluss vorhanden ist].

Jesaja 40,28-29

Wenn wir mit Stress richtig umgehen und ihn überwinden möchten, müssen wir zunächst erkennen und uns dann eingestehen, dass wir unter Stress leiden. Obwohl ich ständig unter Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Nackenschmerzen und all den anderen typischen Stresssymptomen litt, fand ich es sehr schwer, mir einzugestehen, dass ich mir zu viel abverlangte, und das körperlich, geistig, emotional und geistlich. Ich tat, was meiner Überzeugung nach Gott von mir wollte, anstatt Gott wirklich zu suchen und herauszufinden, was ich wann und wie oft tun sollte. Wenn wir uns selbst missbrauchen, hat das schlimme Folgen.

Der Herr gibt zwar den Müden und Ohnmächtigen Kraft, doch wenn du ausgebrannt bist, weil du ständig deine körperlichen Grenzen überschreitest, brauchst du körperliche Ruhe. Der Herr mag dir in bestimmten Fällen aus Gnade übernatürlich Energie schenken, doch du bist ungehorsam, wenn du deinen Körper, den Tempel des Heiligen Geistes, missbrauchst.

Wenn du willst, dass Gott durch dich wirkt, musst du auf deinen Körper achten. Wenn du deinen Körper auslaugst, kannst du nicht einfach zum Kleiderschrank und einen neuen anziehen!



*Gottes Salbung weicht,
wenn du außerhalb seiner Führung wirkst.*

KLUGHEIT

*Ich, die Weisheit [Gottes], mache die Klugheit
zu meinem Wohnort und finde Erkenntnis und
Zurückhaltung.*

Sprüche 8,12



*Die Weisheit [die göttliche Weisheit,
die umfassende Einsicht in die Wege und
Absichten Gottes]
des Klugen ist es, seinen Weg zu begreifen ...*

Sprüche 14,8

Ein Wort, über das wenig gelehrt wird, ist »Klugheit«. In der Bibel steht »Klugheit« bzw. »klug« dafür, die Gaben, die Gott uns gegeben hat, gut zu verwalten. Diese Gaben beinhalten unter anderem unsere Zeit, Energie, Kraft, Gesundheit sowie unseren Besitz. Sie schließen sowohl unseren Körper als auch unseren Verstand und unseren Geist ein.

Jeder hat andere Gaben erhalten und der eine ist im Umgang mit diesen Gaben geschickter, der andere weniger geschickt. Manche haben sich sehr gut im Griff, andere mehr schlecht als recht.

Wir müssen wissen, wie viel wir bewältigen können. Wir müssen in der Lage sein zu erkennen, wann wir unsere Grenze erreicht haben. Statt uns selbst zu überlasten, um anderen zu gefallen, unsere eigenen Wünsche zu erfüllen oder unsere persönlichen Ziele zu erreichen, müssen wir auf den Herrn hören und ihm gehorchen. Wir müssen der Weisheit folgen, wenn wir gesegnet sein möchten.

Niemand kann alle Stressverursacher aus seinem Leben entfernen. Deshalb müssen wir klug sein, die Stressfaktoren ermitteln, die uns am meisten beeinflussen, und lernen, ihnen richtig zu begegnen.



Gott ist gut und er will, dass du glaubst, dass er einen guten Plan für dein Leben hat und dass er in der Situation, in der du dich befindest, wirkt.

STRESS MINDERN

Es wird aber geschehen, wenn du der Stimme des
Herrn, deines Gottes,
wirklich gehorchst und darauf achtest,
alle seine Gebote zu tun, die ich dir heute gebiete,
dann wird dich der Herr, dein Gott,
als höchstes über alle Völker der Erde setzen.
Und der Herr wird dich zum Haupt setzen und
nicht zum Schwanz; und es wird mit dir immer nur
aufwärts gehen und nicht abwärts ...

5. Mose 28,1 und 13



... nun dienen wir nicht in [Gehorsam
gegenüber] dem alten Gesetz der
niedergeschriebenen Vorschriften, sondern [in
Gehorsam gegenüber der Führung des Heiligen
Geistes]
in dem Neuen [Leben] des Geistes.

Römer 7,6

Als ich begann, diese Botschaft über Stress vorzubereiten, bat ich den Herrn, mir zu zeigen, wie ich dieses Material präsentieren sollte. Er gab mir eine Botschaft, ein Wort aus dem Vaterherzen für den Leib Christi in dieser Zeit.

Ein weiterer wichtiger Schlüssel, wenn wir den Stress, den wir erleben, vermindern möchten, ist Gehorsam.

Dann erleben wir möglicherweise stressige Situationen, doch sie können uns nicht bedrücken. Es besteht ein großer Unterschied dazwischen, etwas souverän zu meistern und von etwas erschlagen zu werden.

Wir alle geraten in Situationen, die wir nicht mögen. Doch dank der Kraft Gottes können wir stressfrei durch diese Zeiten gehen.

Obwohl auch wir, wie die Menschen in der Welt, stressige Zeiten erleben werden, können wir über dem Stress stehen, wenn wir Gottes Wort und Gottes Weisung gehorchen.

Glaubst du, dass Gott dich in den Sieg, in den Triumph führt und nicht in eine Niederlage? Wenn du ein Kind Gottes bist, wenn du an Jesus Christus glaubst, sollte deine Antwort Ja lauten! Wenn wir als Gläubige auf alles hören würden, was der Herr uns sagt, und ihm gehorchen würden, würden wir nicht so oft Niederlagen erleben.



*Wenn wir der Führung des Heiligen Geistes
folgen, sorgt das oft sehr schnell dafür,
dass der Stress nachlässt.*