

Caris Snider



Schieß den SORGEN ELEFANT auf den Mond



Aus dem Englischen von
Maria Leicht-Rombouts

90
Andachten,
die dich stark
machen

GerthMedien

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text- und Data-Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Diesem Buch liegt die Bibelübersetzung „Neues Leben. Die Bibel“ zugrunde, © 2002 / 2006 / 2024 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen
Weiterhin wurden folgende Übersetzungen verwendet:
„Hoffnung für alle“, © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc. (Hfa)
Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter – übersetzt von Roland Werner, © 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (DB)
Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GN)
Neue evangelistische Übersetzung © 2024 by Karl-Heinz Vanheiden (NeÜ)
VOLXBIBEL – Next Level © 2023 Volxbibel-Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen, volxbibel.de (VB)

1. Auflage 2025
Bestell-Nr. 821104
ISBN 978-3-98695-104-7

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter • grafikbuero-sonnhueter.de
Umschlagmotiv: Shutterstock (Anna Frajtova, Meowu, Elena Pimukova, GoodStudio)
Lektorat: Deborah Pulverich
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany

www.gerth.de

*Ich widme dieses Buch Zoe und Allye.
Danke, dass ihr eurer Mama Mut gemacht habt,
ein Buch für eure Generation zu schreiben.
Hab euch lieb!*



Vorwort

Es poltert ... hörst du es? Spürst du es? Du betrittst deine Schule oder holst im Sport zum Schuss aus oder nimmst vor einer Prüfung den Stift in die Hand, und schon sind sie da – die Angst-Elefanten.

Dieses Gefühl kennst du vielleicht, oder? Du hast den Eindruck, sie lauern im Gebüsch hinter dir und warten nur auf den Moment, dich zu überfallen. Dann ist es zu spät. Du kannst nichts mehr dagegen unternehmen. Ein plötzlicher Sprung, und schon fühlt es sich an, als trampele eine Herde Elefanten auf deiner Brust herum.

Wenn du mit solchen Erlebnissen zu kämpfen hast, sollst du wissen, dass du nicht allein bist. Meinen eigenen Kampf gegen die Angst habe ich lange versteckt. Ich dachte, diese Angst- und Sorgen-Elefanten (so nenne ich sie gern) würden nur mich angreifen. Mir war nicht klar, dass andere Leute Ähnliches erleben.

In meiner Kindheit und Jugend hatte ich viele Ängste, konnte sie aber nicht erklären und nicht einordnen. Immer wenn ich geärgert wurde oder vor etwas Angst hatte, pochte mein Herz heftig, oder ich konnte nachts nicht schlafen. Manchmal strengte mich sogar das ganz normale Ausatmen an. Nie werde ich vergessen, wie ich als Fünftklässlerin morgens mit extremen Kopfschmerzen aufwachte und alles nur verschwommen sah. Als ich meinen Eltern von meinen Symptomen erzählte, gingen sie mit mir zum Arzt. Er fragte, ob ich gemobbt würde. Dann erwähnte er

das Symptom „Angstzustände“ – und ich war irgendwie erleichtert, weil ich nun verstand, was in meinem Körper vorging. Allerdings gab mir dieser Arzt keine Lösungsansätze mit, um meine Probleme anpacken und wirklich besiegen zu können.

In den nächsten 90 Tagen möchte ich dir das mitgeben, was ich so gerne von jemandem gehört hätte, als ich gegen die Angst- und Sorgen-Elefanten ankämpfte. Du findest in diesem Buch Mutmach-Impulse, stärkende Bibelverse, Werkzeuge, Gebete und Mut-Challenges.

Wenn die Angst angreift, benutzt sie gern die Strategie der Wiederholung. Sie überflutet dein Leben nicht mit tausend verschiedenen Botschaften, sondern mit immer denselben Lügen, wie zum Beispiel: „Ich schaffe das nie!“ oder: „Ich bin falsch.“ In diesem Buch wird deshalb das, was wirklich wahr ist, ganz oft wiederholt, damit du dich aus der Umklammerung der Lügen mehr und mehr befreien und dein Gedankenkarussell stoppen kannst.

Erlaube der Angst nicht, dich zu beherrschen! Ich ermutige dich: Lies jeden Tag ein Kapitel, dann wirst du mit dem nötigen Werkzeug ausgestattet, sie immer besser in den Griff zu bekommen. Du wirst ein paar einfache Tricks lernen und ein paar etwas kompliziertere. An manchen Tagen fühlen sich die Übungen, die Sorgen-Elefanten in die Flucht zu schlagen, vielleicht sogar ein bisschen albern an, ja. Aber ich hoffe, dass dich diese Tipps und Ideen ein wenig zum Lachen bringen.

Also, bist du bereit zu starten? Auf geht's!

Deine Caris