

JENSEITS DER MASKEN

*Eine Reise der Transformation*

# 7 ZEICHEN

DASS DU HINTER  
EINER MASKE LEBST

Ein kostenloses Heft zur Reflexion,  
Heilung und Wiederherstellung in Christus.

 **FREE  
ANGELS**  
INTERNATIONAL

# REDAKTIONELLE RECHTE UND INFORMATIONEN ZU DIESER AUSGABE

---

*Jenseits der Masken — 7 Zeichen, dass du hinter einer Maske lebst*

© 2026 Free Angels International. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses kostenlose Arbeitsheft ist Teil der Reihe Jenseits der Masken — Eine Reise der Transformation und wurde als pädagogische, andächtige und pastorale Ressource für den persönlichen und familiären Gebrauch, für Jüngerschaft, Kleingruppen und den Gemeindedienst erstellt.

Die kostenlose Weitergabe dieser Datei ist nur in ihrer vollständigen Form gestattet, ohne Änderungen und ohne Entfernung der visuellen Identität, der Quellenangaben, der redaktionellen Hinweise oder der institutionellen Seiten. Der separate Verkauf dieses Materials, die teilweise Vervielfältigung zu kommerziellen Zwecken sowie seine Bearbeitung, Übersetzung, Neuauflage oder Aufnahme in andere Veröffentlichungen sind ohne vorherige Genehmigung von Free Angels International nicht gestattet.

Der Inhalt dieses Materials dient der Bildung und pastoralen Begleitung. Er ersetzt keine medizinische, psychologische, psychotherapeutische oder rechtliche Beurteilung und keine fachliche Begleitung, wenn diese erforderlich ist.

## Offizielle Kanäle:

### FREE ANGELS INTERNATIONAL

**Website:** [freeangelsinternational.org](https://freeangelsinternational.org)

**WhatsApp:** +44 7731 785774

**E-Mail:** [contato@freeangelsinternational.org](mailto:contato@freeangelsinternational.org)

**Instagram • Facebook • TikTok • YouTube:** Free Angels International

Suche in den sozialen Netzwerken immer nach dem offiziellen Namen und Logo von Free Angels International.

Kostenlose Ausgabe • August 2026



## ◆ Ein Wort an den Leser

Vielleicht bist du aus Neugier zu diesem Arbeitsheft gekommen. Vielleicht, weil ein Bereich deines Lebens müde geworden ist, den Schein aufrechtzuerhalten. Vielleicht liebst du Gott aufrichtig und merkst dennoch, dass es Teile deiner Geschichte gibt, für die dir die Worte fehlen. Wo auch immer du dich auf deinem Weg befindest: Diese Seiten wurden nicht geschrieben, um dich anzuklagen, bloßzustellen oder in eine Schublade zu stecken.

Sie wurden geschaffen, um dir einen sicheren Raum zur Reflexion vor Christus zu geben. Hier musst du nicht beweisen, dass du stark, geistlich, ausgeglichen bist oder bereits alles im Griff hast. Du darfst einfach so kommen, wie du bist. Genau dort beginnt das Evangelium: wenn wir aufhören, ein Bild von uns zu verteidigen, und der Gnade erlauben, dem wirklichen Menschen zu begegnen.

Manche Masken sind als Schutz entstanden. Irgendwann haben sie dir geholfen, Ablehnung, Kritik, Angst, Scham, Verlust oder schwere Erwartungen zu überstehen. Deshalb ist das Erkennen einer Maske kein Grund, die eigene Geschichte geringzuschätzen. Es ist eine Einladung, mit Sanftmut und Wahrheit zu fragen: „Muss ich wirklich noch so leben?“ Was einst dem Überleben diente, kann dich heute daran hindern, in Freiheit zu leben.

Christus nähert sich nicht nur der Version von dir, die vor anderen gut funktioniert. Er kennt dein ganzes Herz. Er kennt die aufrichtige Liebe ebenso wie die Widersprüche; die Gaben ebenso wie die Wunden; den Glauben ebenso wie die Ängste. Und gerade weil Er dich kennt, kann Er eine Verwandlung bewirken, die kein Schauspiel braucht.

### **Wahrheit zum Mitnehmen**

Du musst nicht vollständig wirken, um Heilung zu beginnen. Christus begegnet echten Menschen in echten Geschichten und führt sie in echte Freiheit.

Gehe langsam. Bete, bevor du antwortest. Schreibe nicht das, was schöner oder geistlicher klingt; schreibe das, was wahr ist. Wenn eine Seite einen schmerzhaften Bereich berührt, mache aus dieser Übung keinen Druck. Bringe die Sache zu Gott und suche, wenn es angemessen ist, einen reifen, sicheren und verantwortungsvollen Menschen, der dich auf diesem Weg begleitet.

Unser Wunsch ist einfach: dass du am Ende nicht nur einige Masken erkennst, sondern das Angesicht Christi klarer wahrnimmst, das dich zur Wahrheit, zur Gnade und zu einem immer ungeteilten Leben vor Ihm ruft.

## ◆ So verwendest du dieses Arbeitsheft

---

Dieses Material wurde als Einstieg in eine tiefere Reise geschaffen. Es soll dich nicht etikettieren und dich auch nicht vorschnell in eine Kategorie einordnen. Es möchte dir helfen, Anzeichen dafür zu erkennen, dass du vielleicht stärker durch den äußeren Schein geschützt lebst als von der Gnade getragen.

Du kannst alles auf einmal lesen, doch vielleicht ist es besser, langsam vorzugehen. Nimm jeden Tag ein Zeichen, bete darüber und beantworte die Fragen ehrlich. Wenn ein Abschnitt einen empfindlichen Bereich berührt, sprich nach Möglichkeit mit einem reifen, vertrauenswürdigen und geistlich gefestigten Menschen. Tiefe Heilung geschieht nur selten in Isolation.

### **Dieses Arbeitsheft ist keine Diagnose**

Die hier vorgestellten Zeichen sind Wege geistlicher und emotionaler Reflexion. Sie ersetzen keine pastorale Beratung, Psychotherapie, medizinische Beurteilung oder fachliche Begleitung, wenn diese notwendig ist. Wenn du unter starkem Leid, Selbstverletzungsgefahr, Missbrauch, Suizidgedanken oder Kontrollverlust bei zwanghaftem Verhalten leidest, suche umgehend Hilfe bei verantwortungsvollen Personen und qualifizierten Fachkräften.

## ◆ Wegweiser für die Reise

---

- ☐ Biblische Einführung - Selbsterkenntnis nach dem Maß Christi
- ☐ Zeichen 1 - Angst, wirklich erkannt zu werden
- ☐ Zeichen 2 - Bedürfnis, es allen recht zu machen
- ☐ Zeichen 3 - Geistlicher Perfektionismus
- ☐ Zeichen 4 - Ständiges Vergleichen
- ☐ Zeichen 5 - Bedürfnis nach Kontrolle
- ☐ Zeichen 6 - Emotionale Flucht
- ☐ Zeichen 7 - Schwierigkeit, Gnade anzunehmen
- ☐ Meine Landkarte der Masken
- ☐ Setze die Reise mit Jenseits der Masken fort

# ◆ Biblische Einführung: Selbsterkenntnis nach dem Maß Christi

---

## Wer bestimmt, wer du bist?

Bevor du fragst: „Wie ist meine Persönlichkeit?“, gibt es eine tiefere Frage: Wer bin ich vor Gott — und zu wem werde ich?

### **Das Ziel der Reise**

*„...bis wir alle hingelangen [...] zum Maß der vollen Größe Christi.“ Epheser 4,13*

Biblische Selbsterkenntnis soll das „Ich“ nicht zum Mittelpunkt des Lebens machen. Sie soll das „Ich“ ins Licht Christi bringen. Muster, Ängste, Gaben, Wunden und Abwehrmechanismen zu erkennen, kann sehr hilfreich sein; doch das Ziel besteht nicht nur darin, uns selbst zu verstehen. Das Ziel ist Wachstum. Und der Maßstab dieses Wachstums ist weder ein anderer Mensch noch die Kultur noch eine idealisierte Version unserer selbst: Der Maßstab ist Christus.

## Drei Spiegel — und nur ein Mittelpunkt

Der erste Spiegel ist die Meinung anderer. Lob, Kritik, familiäre Erwartungen, Kindheitserfahrungen, religiöse Umfelder und Beziehungen hinterlassen echte Spuren. Manchmal sehen Menschen etwas Wahres in uns; manchmal projizieren sie ihre eigenen Erwartungen auf uns. Deshalb darf die Meinung von Menschen gehört werden, aber sie darf nicht das letzte Urteil sprechen.

Der zweite Spiegel ist das, was wir über uns selbst denken. Auch hier gibt es wichtige Informationen, aber keine Unfehlbarkeit. Wir können uns übermäßig verurteilen, Schwächen herunterspielen, Angst mit Vorsicht, Kontrolle mit Verantwortung, Leistung mit Wert oder Isolation mit Stärke verwechseln. Ehrlichkeit mit sich selbst ist notwendig; doch Ehrlichkeit macht nicht automatisch jede Wahrnehmung zur Wahrheit.

### **Eine befreiende Wahrheit**

In 1. Korinther 4,3-5 weigert sich Paulus, sowohl das Urteil anderer Menschen als auch sein eigenes inneres Urteil zu einem absoluten Gericht zu machen. Er weist auf den Herrn hin, der kennt und ans Licht bringt, was verborgen ist. Der entscheidende Blick ist weder der des Publikums noch der unseres inneren Spiegels, sondern der Blick Gottes.

Darum fragt diese Reise nicht nur: „Was denken die anderen über mich?“ oder „Was denke ich über mich selbst?“. Sie fügt eine bessere Frage hinzu: „Herr, was offenbarst Du mir über mich, und wie willst Du in mir den Charakter Christi formen?“

## ♦ Petrus: wenn die Gewissheit über sich selbst dem Blick Christi begegnet

---

Petrus ist eines der menschlichsten Beispiele der Bibel, weil seine Wahrnehmung von sich selbst aufrichtig — aber unvollständig — war. In der Nacht vor dem Kreuz glaubte er, seine eigenen Grenzen zu kennen. Als Jesus vom Fall der Jünger sprach, erklärte Petrus, dass er sich nicht abwenden würde, selbst wenn alle anderen Anstoß nähmen; er sagte sogar, er würde sein Leben für Jesus geben. In diesem Augenblick glaubte Petrus wirklich, was er sagte.

Doch Jesus kannte Petrus in einer Tiefe, in der Petrus sich selbst noch nicht kannte. Christus sah seine echte Liebe, seine Impulsivität, sein Selbstvertrauen und die Schwäche, die unter Druck sichtbar werden würde. In Lukas 22,31-32 kündigt Jesus die Prüfung an und weist zugleich auf das Danach hin: „Wenn du dich bekehrt hast, stärke deine Brüder.“ Der Fall würde real sein, aber er würde nicht das Ende der Geschichte bedeuten.

### **Der Kontrast bei Petrus**

Vor seinem Fall lautet die Haltung des Petrus im Kern: „Ich weiß, wozu ich fähig bin.“ Nach der Auferstehung verändert sich seine Sprache vor Jesus: „Herr, Du weißt alle Dinge; Du weißt, dass ich Dich liebe“ (Johannes 21,17). Petrus stützt seine Identität nicht länger auf seine eigene Gewissheit über sich selbst, sondern vertraut sich der vollkommenen Erkenntnis Christi an.

Diese Bewegung ist wesentlich für Jenseits der Masken. Reife bedeutet nicht, eine immer höhere oder immer negativere Meinung von sich selbst zu entwickeln. Reife bedeutet, vor Gott immer wahrhafter zu werden. Christus bestätigte die Selbstgenügsamkeit des Petrus nicht, definierte ihn aber auch nicht durch seine schlimmste Nacht. Er offenbarte, korrigierte, stellte wieder her und rief ihn erneut: „Weide meine Schafe.“

Die Maske sagt: „Ich muss ein Bild aufrechterhalten.“ Die Scham sagt: „Mein Versagen ist meine Identität.“ Der Stolz sagt: „Ich kenne mich selbst und weiß, dass ich nicht fallen werde.“ Die Gnade antwortet: „Christus kennt dich ganz — und ruft dich dennoch, Ihm zu folgen und verwandelt zu werden.“

Der Maßstab ist nicht nur „besser sein als gestern“ und auch nicht „besser sein als jemand anderes“. Christliches Wachstum hat ein Gesicht: Jesus Christus. Deine Stärke muss die Sanftmut Christi lernen. Deine Sensibilität die Wahrheit Christi. Deine Verantwortung die Abhängigkeit von Christus. Dein Mut die Demut Christi. Selbsterkenntnis ist ein Werkzeug; Christusähnlichkeit ist das Ziel.

## ◆ Bevor du weitergehst: Lass Christus dein Herz erleuchten

---

### Grundsatz zum Mitnehmen

Ich muss nicht blind glauben, was andere über mich sagen. Ebenso muss ich nicht alles, was ich über mich denke oder fühle, als endgültige Wahrheit behandeln. Ich darf zulassen, dass das Wort Gottes meine Geschichte prüft, der Heilige Geist meine Motive erleuchtet und Christus zum Maßstab wird, an dem ich lerne, zu wem ich berufen bin.

### Sprich mit Gott, bevor du weitergehst

Was habe ich über mich geglaubt, nur weil andere Menschen es gesagt haben?

Welche Gewissheit über mich selbst sollte ich vielleicht dem Blick Christi aussetzen?

In welchem Bereich messe ich meinen Wert oder mein Wachstum im Vergleich mit anderen, statt auf Jesus zu schauen?

### Gebet zum Beginn

*Herr Jesus, ich möchte nicht Gefangener der Meinung anderer oder des Bildes sein, das ich von mir selbst aufgebaut habe. Erforsche mich mit Wahrheit und Gnade. Zeige mir, was ich sehen muss, ohne dass ich mich der Verurteilung überlasse. Korrigiere, was verzerrt ist, heile, was verletzt ist, und forme Deinen Charakter in mir. Lass mich dieses Arbeitsheft nicht benutzen, um ein neues Etikett zu schaffen, sondern um auf Deine Fülle zuzugehen. Im Namen Jesu, Amen.*

## ◆ Bevor die Zeichen beginnen: Warum tragen wir Masken?

Eine Maske beginnt nicht unbedingt als bewusste Lüge. Oft beginnt sie als Schutz. Jemand wurde verletzt und beschloss, keine Schwäche mehr zu zeigen. Jemand wurde kritisiert und beschloss, nie wieder öffentlich einen Fehler zu machen. Jemand wurde abgelehnt und beschloss, es allen recht zu machen, um Liebe nicht zu verlieren. Jemand schämte sich und lernte, die Teile der Seele zu verbergen, die weniger annehmbar erschienen.

Mit der Zeit kann dieser Schutz wie Identität wirken. Der Mensch weiß nicht mehr, wo Umsicht endet und Angst beginnt. Er merkt nicht mehr, wann aus Exzellenz Angst wurde, aus Hilfsbereitschaft das Bedürfnis nach Anerkennung, aus Frieden Schweigen, aus Stärke Härte oder aus Freude Flucht.

Die Bibel zeigt, dass nach dem Sündenfall die erste menschliche Bewegung das Verstecken war. Adam und Eva nähten Blätter zusammen, bedeckten sich und flohen vor der Gegenwart Gottes. Doch die erste Bewegung der Gnade war das Suchen: „Wo bist du?“ Gott fragte nicht, weil Ihm Informationen fehlten. Er fragte, weil Er Seine Kinder aus dem Versteck herausrief.

### Spiegel der Seele

Masken versprechen Schutz, erzeugen aber häufig Isolation. Sie verbergen den Schmerz, erschweren jedoch auch Liebe, Korrektur, Vergebung und Heilung.

**Ein Bereich, in dem ich mich gewöhnlich verstecke, ist:**

---

---

**Etwas, von dem ich fürchte, dass andere es über mich entdecken könnten, ist:**

---

---

**Eine Frage, die Gott mir heute vielleicht stellt, ist:**

---

---

## ✦ Zeichen 1 - Angst, wirklich erkannt zu werden

### **Bibeltext**

„HERR, Du erforschst mich und kennst mich.“ Psalm 139,1

Das erste Zeichen dafür, dass du vielleicht hinter einer Maske lebst, ist die Angst, wirklich erkannt zu werden. Nicht nur äußerlich gesehen, gelobt, gebraucht oder bewundert zu werden, sondern erkannt zu werden in dem, was du denkst, fühlst, fürchtest, ersehnt und verbirgst.

Diese Angst kann ganz unauffällig auftreten. Du redest, lächelst, beteiligst dich, arbeitest, dienst und sprichst sogar über Gott, hältst aber wichtige Bereiche deines Lebens verschlossen. Vielleicht fürchtest du, dass jemand, der von deinen Kämpfen erfährt, dich danach mit anderen Augen ansehen wird.

Das Problem ist: Niemand reift tief, wenn er seine eigene Seele ständig redigieren muss. Es gibt einen Unterschied zwischen Privatsphäre und Versteck. Privatsphäre ist gesund. Verstecken beginnt dort, wo Scham dich überzeugt, dass es zu gefährlich ist, wirklich erkannt zu werden.

### **Was dahinterstecken kann**

Hinter dieser Maske steht oft die Frage: „Werden sie mich noch lieben, wenn sie mich wirklich kennen?“ Christus beantwortet diese Frage nicht mit Theorie, sondern mit dem Kreuz. Er kannte unseren wirklichen Zustand und kam uns dennoch entgegen.

### **☑ Ehrlichkeits-Check-in**

- ☐ Ich habe Angst, von meinen Kämpfen zu erzählen, weil ich Ablehnung erwarte.
- ☐ Ich zeige meist nur den Teil von mir, der akzeptabel wirkt.
- ☐ Wenn mir jemand zu nahekommt, möchte ich mich schützen.
- ☐ Manchmal bete ich mit schönen Worten, vermeide aber, mit Gott über das zu sprechen, was wirklich geschieht.

### **🌀 Wochenaufgabe - Eine Wahrheit ohne Maske**

Wähle eine kleine, aber echte Wahrheit und bringe sie zuerst im Gebet zu Gott. Wenn es sicher und angemessen ist, teile sie anschließend mit einem reifen Menschen. Beginne nicht mit dem schwierigsten Teil deiner Geschichte. Beginne mit einem ehrlichen Satz: „Damit kämpfe ich“, „Ich brauche Gebet“ oder „Mir geht es nicht so gut, wie es scheint.“

## Raum für die Reise - Zeichen 1

Nimm dir für diese Seite Zeit. Das Ziel ist nicht, schön zu antworten, sondern der Wahrheit Worte zu geben. Schreibe so, als würdest du mit Gott sprechen, nicht als würdest du eine Präsentation vorbereiten.

**Was hat mir dieses Zeichen über mich gezeigt?**

---

---

**In welchen Situationen tritt diese Maske am stärksten auf?**

---

---

**Was versucht diese Maske zu schützen?**

---

---

**Woran hat sie mich bisher gehindert?**

---

---

**Eine biblische Wahrheit, die ich bewahren muss, ist:**

---

---

**Ein kleiner, konkreter Schritt, den ich diese Woche einüben kann, ist:**

---

---

### **Kurzes Gebet**

*Herr, gib mir Mut, aus dem Versteck herauszukommen. Lehre mich zu vertrauen, dass Deine Liebe größer ist als das, was ich zu verbergen versuche. Im Namen Jesu, Amen.*

## ✦ Zeichen 2 - Bedürfnis, es allen recht zu machen

### **Bibeltext**

„Suche ich denn jetzt die Zustimmung der Menschen oder die Zustimmung Gottes?“ Galater 1,10

Das zweite Zeichen erscheint, wenn die Zustimmung anderer beginnt, deine Entscheidungen zu bestimmen. Du weißt vielleicht, was du denkst, fühlst oder brauchst, hast aber Angst, jemanden zu enttäuschen, zu widersprechen oder seine Zuneigung zu verlieren.

Das Bedürfnis, es allen recht zu machen, kann wie Güte, Sensibilität oder Dienstbereitschaft aussehen. Teilweise kann es sogar aus echten Gaben entstehen. Das Problem beginnt, wenn du nicht „Nein“ sagen kannst, ohne Schuld zu empfinden, nicht widersprechen kannst, ohne Angst zu haben, und nicht ruhen kannst, ohne das Gefühl zu bekommen, jemanden im Stich zu lassen.

Menschen, die leben, um es anderen recht zu machen, werden oft zu Experten darin, die Stimmung anderer wahrzunehmen, verlieren aber den Kontakt zur eigenen Seele. Sie wissen, was alle brauchen, wissen aber nicht mehr, was sie selbst fühlen. Sie können dienen, haben aber Schwierigkeiten zu empfangen.

### **Was dahinterstecken kann**

Hinter dieser Maske steht oft die Überzeugung: „Wenn ich nicht nützlich, angenehm oder verfügbar bin, verliere ich vielleicht Liebe.“ Doch das Evangelium verkündet, dass du in Christus geliebt bist, bevor du etwas leistest.

### ☒ **Ehrlichkeits-Check-in**

- ☐ Ich sage „Ja“, obwohl ich vor Gott „Nein“ sagen sollte.
- ☐ Ich fühle mich schuldig, wenn ich Ruhe oder nicht helfen kann.
- ☐ Ich habe Angst, wichtige Menschen zu enttäuschen.
- ☐ Manchmal verberge ich meine Meinung, um Konflikte zu vermeiden.

### **Wochenaufgabe - Ein Nein aus Liebe**

Übe in dieser Woche eine kleine, ehrliche Grenze ein. Du kannst sagen: „Heute schaffe ich es nicht“, „Ich muss darüber nachdenken, bevor ich antworte“ oder „Ich möchte helfen, aber nicht auf diese Weise“. Tue es respektvoll, ohne Aggressivität und ohne lange Rechtfertigungen.

## Raum für die Reise - Zeichen 2

Nimm dir für diese Seite Zeit. Das Ziel ist nicht, schön zu antworten, sondern der Wahrheit Worte zu geben. Schreibe so, als würdest du mit Gott sprechen, nicht als würdest du eine Präsentation vorbereiten.

**Was hat mir dieses Zeichen über mich gezeigt?**

---

---

**In welchen Situationen tritt diese Maske am stärksten auf?**

---

---

**Was versucht diese Maske zu schützen?**

---

---

**Woran hat sie mich bisher gehindert?**

---

---

**Eine biblische Wahrheit, die ich bewahren muss, ist:**

---

---

**Ein kleiner, konkreter Schritt, den ich diese Woche einüben kann, ist:**

---

---

### **Kurzes Gebet**

*Jesus, befreie mich von dem Bedürfnis, Liebe durch Zustimmung erkaufen zu wollen. Lehre mich, aus Liebe zu dienen und nicht aus Angst. Im Namen Jesu, Amen.*

## ◆ Zeichen 3 - Geistlicher Perfektionismus

### **Bibeltext**

*„Da wir nun aus Glauben gerechtfertigt sind, haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus.“ Römer 5,1*

Das dritte Zeichen entsteht, wenn das geistliche Leben zu einem inneren Gerichtssaal wird. Der Mensch möchte Gott gehorchen, lebt aber erdrückt von dem Gefühl, nie genug zu sein, nie richtig zu beten, nie gut genug zu dienen und nie ausreichend bereut zu haben.

Geistlicher Perfektionismus ist gefährlich, weil er wie Eifer aussieht. Er kann biblische Sprache, Disziplin, Verantwortung und das Streben nach Heiligkeit verwenden, trägt darunter aber Angst, Verurteilung und die Furcht, Gott zu enttäuschen. Der Mensch ruht nicht in der Gerechtigkeit Christi, sondern versucht, Frieden durch die eigene Korrektheit aufzubauen.

Wahre Heiligkeit entsteht nicht aus Selbstbestrafung. Sie wächst aus der Gnade, die uns erreicht, vergibt, aufrichtet und verwandelt. Wenn Gehorsam den Kontakt zur Liebe verliert, wird er zur Last. Wenn das Gewissen von Verurteilung gelenkt wird, können selbst gute Dinge zu einem Gefängnis werden.

### **Was dahinterstecken kann**

Hinter dieser Maske steht die Frage: „Nimmt Gott mich an, obwohl Er noch Unvollkommenheit in mir sieht?“ Die biblische Antwort lautet: Unser Friede mit Gott entsteht nicht aus unserer Fehlerlosigkeit, sondern aus dem vollkommen ausreichenden Werk Christi.

### **☑ Ehrlichkeits-Check-in**

- ☐ Es fällt mir schwer, Vergebung anzunehmen, nachdem ich bekannt habe.
- ☐ Ich habe das Gefühl, mich bestrafen zu müssen, um Reue zu beweisen.
- ☐ Ich verwechsle Heiligkeit mit ständiger Anspannung.
- ☐ Fehler zu korrigieren fällt mir leichter, als in der Gnade zu ruhen.

### **🌀 Wochenaufgabe - Erst empfangen, dann korrigieren**

Beginne sieben Tage lang deine Gebete mit einem Glaubensbekenntnis: „Christus ist meine Gerechtigkeit.“ Bevor du Fehler aufzählst, empfange das Evangelium. Bekenne danach ehrlich, ohne deine Identität zu zerstören. Biblische Umkehr führt zurück zu Christus, nicht in Verzweiflung.

## Raum für die Reise - Zeichen 3

Nimm dir für diese Seite Zeit. Das Ziel ist nicht, schön zu antworten, sondern der Wahrheit Worte zu geben. Schreibe so, als würdest du mit Gott sprechen, nicht als würdest du eine Präsentation vorbereiten.

**Was hat mir dieses Zeichen über mich gezeigt?**

---

---

**In welchen Situationen tritt diese Maske am stärksten auf?**

---

---

**Was versucht diese Maske zu schützen?**

---

---

**Woran hat sie mich bisher gehindert?**

---

---

**Eine biblische Wahrheit, die ich bewahren muss, ist:**

---

---

**Ein kleiner, konkreter Schritt, den ich diese Woche einüben kann, ist:**

---

---

### **Kurzes Gebet**

*Herr Jesus, vergib mir meinen Versuch, Frieden durch meine eigene Vollkommenheit aufzubauen. Lehre mich, als geliebtes Kind zu gehorchen und nicht wie ein Angeklagter vor Gericht. Im Namen Jesu, Amen.*

## ❖ Zeichen 4 - Ständiges Vergleichen

### **Bibeltext**

„Jeder prüfe sein eigenes Werk ...“ Galater 6,4

Das vierte Zeichen erscheint, wenn du dein Leben mit dem Maßstab des Lebens anderer misst. Vergleiche können Aussehen, Gaben, Dienst, Intelligenz, geistliches Leben, Ehe, Familie, Ergebnisse, Einfluss oder Anerkennung betreffen.

Vergleichen ist eine Maske, weil es uns von der Wahrheit unserer eigenen Geschichte entfernt. Wenn wir uns vergleichen, machen wir fast immer einen unfairen Tausch: Wir stellen unsere inneren Kämpfe dem äußeren Erscheinungsbild eines anderen gegenüber. Wir sehen die Bühne der anderen und vergleichen sie mit unserem Backstage-Bereich.

Das führt zu zwei ungesunden Wegen. Entweder fühlen wir uns minderwertig und entmutigt, oder wir versuchen, uns überlegen zu fühlen, um unsere Unsicherheit zu lindern. In beiden Fällen bleibt das verletzte Ego im Mittelpunkt, nicht die in Christus empfangene Identität.

### **Was dahinterstecken kann**

Hinter dem Vergleichen steht häufig die Frage: „Habe ich Wert, auch wenn jemand besser, schöner, anerkannter oder geistlicher ist als ich?“ Die Antwort der Gnade lautet: Ja. Dein Wert hängt nicht davon ab, einen unsichtbaren Wettbewerb zu gewinnen.

### **☑ Ehrlichkeits-Check-in**

- ☐ Es macht mich traurig, die Erfolge anderer zu sehen.
- ☐ Es fällt mir schwer, mich über jemanden zu freuen, ohne mich selbst kleiner zu machen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, beweisen zu müssen, dass auch ich etwas Besonderes bin.
- ☐ Soziale Medien machen mich häufig unruhig, minderwertig oder gereizt.

### **🌀 Wochenaufgabe - Feiern, ohne zu konkurrieren**

Wähle einen Menschen, dessen Leben in dir normalerweise Vergleiche auslöst. Bete ehrlich für ihn. Danke Gott für etwas Gutes, das Er in diesen Menschen gelegt hat. Schreibe anschließend drei Zeichen der Gnade Gottes in deiner eigenen Geschichte auf, ohne zu vergleichen.

## Raum für die Reise - Zeichen 4

Nimm dir für diese Seite Zeit. Das Ziel ist nicht, schön zu antworten, sondern der Wahrheit Worte zu geben. Schreibe so, als würdest du mit Gott sprechen, nicht als würdest du eine Präsentation vorbereiten.

**Was hat mir dieses Zeichen über mich gezeigt?**

---

---

**In welchen Situationen tritt diese Maske am stärksten auf?**

---

---

**Was versucht diese Maske zu schützen?**

---

---

**Woran hat sie mich bisher gehindert?**

---

---

**Eine biblische Wahrheit, die ich bewahren muss, ist:**

---

---

**Ein kleiner, konkreter Schritt, den ich diese Woche einüben kann, ist:**

---

---

### **Kurzes Gebet**

*Vater, heile meinen konkurrierenden Blick. Lehre mich, die Gnade in anderen zu feiern, ohne das Werk geringzuschätzen, das Du in mir tust. Im Namen Jesu, Amen.*

## ✦ Zeichen 5 - Bedürfnis nach Kontrolle

### **Bibeltext**

„Befiehl dem HERRN deinen Weg und vertraue auf Ihn; Er wird handeln.“ Psalm 37,5

Das fünfte Zeichen zeigt sich, wenn du dich nur dann sicher fühlst, wenn du Ergebnisse, Menschen, Umstände, Zeitpläne, Antworten, Risiken und Möglichkeiten kontrollieren kannst. Zunächst kann das wie Verantwortungsbewusstsein wirken. Doch nach und nach beginnt die Seele, in einem Zustand ständiger Wachsamkeit zu leben.

Kontrolle kann ein Versuch sein, Schmerz zu verhindern. Wer Chaos, Ablehnung, Verrat oder Unberechenbarkeit erlebt hat, kann zu der Überzeugung kommen, dass Entspannung gefährlich ist. Dann versucht man, alles vorausszusehen, alles zu korrigieren, alles zu ordnen und sicherzustellen, dass nichts vom Plan abweicht.

Das Problem ist: Absolute Kontrolle ist ein falsches Versprechen. Sie verlangt zu viel Energie und schenkt zu wenig Frieden. Außerdem kann sie Beziehungen verletzen, weil Menschen sich verwaltet, korrigiert oder überwacht fühlen, statt geliebt.

### **Was dahinterstecken kann**

Hinter dieser Maske steht die Frage: „Kann ich Gott vertrauen, wenn ich das Ergebnis nicht sicherstellen kann?“ Glaube ist keine Nachlässigkeit. Glaube ist Treue mit Hingabe. Wir tun unseren Teil und erkennen zugleich an, dass wir nicht Gott sind.

### ☒ **Ehrlichkeits-Check-in**

- ☐ Ich werde sehr ängstlich, wenn sich Pläne ändern.
- ☐ Es fällt mir schwer, Aufgaben abzugeben oder zu vertrauen.
- ☐ Ich korrigiere schnell, was nicht so läuft, wie ich es mir vorgestellt habe.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass alles zusammenbrechen wird, wenn ich loslasse.

## **Wochenaufgabe - Einen echten Bereich abgeben**

Wähle einen Bereich, den du übermäßig zu kontrollieren versuchst. Schreibe auf, wofür du verantwortlich bist und was Gott gehört. Übe anschließend einen konkreten Schritt des Loslassens: delegieren, warten, nicht drängen, nicht zum zehnten Mal überprüfen oder zulassen, dass jemand etwas auf eine andere Weise tut.

## Raum für die Reise - Zeichen 5

Nimm dir für diese Seite Zeit. Das Ziel ist nicht, schön zu antworten, sondern der Wahrheit Worte zu geben. Schreibe so, als würdest du mit Gott sprechen, nicht als würdest du eine Präsentation vorbereiten.

**Was hat mir dieses Zeichen über mich gezeigt?**

---

---

**In welchen Situationen tritt diese Maske am stärksten auf?**

---

---

**Was versucht diese Maske zu schützen?**

---

---

**Woran hat sie mich bisher gehindert?**

---

---

**Eine biblische Wahrheit, die ich bewahren muss, ist:**

---

---

**Ein kleiner, konkreter Schritt, den ich diese Woche einüben kann, ist:**

---

---

### **Kurzes Gebet**

*Herr, lehre mich treu zu sein, ohne Deinen Platz einnehmen zu wollen. Gib mir Mut zu gehorchen, zu vertrauen und zu ruhen. Im Namen Jesu, Amen.*

## ✦ Zeichen 6 - Emotionale Flucht

### **Bibeltext**

„Schüttet euer Herz vor Ihm aus; Gott ist unsere Zuflucht.“ Psalm 62,8

Das sechste Zeichen zeigt sich, wenn ein Mensch nicht bei dem bleiben kann, was er fühlt. Traurigkeit, Langeweile, Einsamkeit, Wut, Schuld oder Angst tauchen auf, und sofort sucht er etwas zur Betäubung: Handy, Essen, Einkaufen, Serien, Arbeit, Gemeindedienst, Humor, Fantasie, Isolation oder irgendeine andere Form der Ablenkung.

Nicht jede Ruhe ist Flucht. Nicht jede Unterhaltung ist Sünde. Das Problem beginnt, wenn wir Ablenkung benutzen, damit wir der Seele nie zuhören müssen. Wir fliehen nicht nur, weil etwas angenehm ist, sondern weil die Stille zu bedrohlich erscheint.

Emotionale Flucht verspricht schnelle Erleichterung, lässt den Schmerz aber oft unversorgt zurück. Das Gefühl verschwindet nicht; es wartet nur auf einen anderen Moment, um wiederzukehren. Mit der Zeit kann ein Mensch die Fähigkeit verlieren, wahrzunehmen, was er wirklich braucht: Ruhe, Gespräch, Vergebung, Grenzen, Klage, Gebet oder Hilfe.

### **Was dahinterstecken kann**

Hinter dieser Maske steht die Frage: „Wenn ich stehenbleibe und fühle, werde ich es aushalten?“ In Christus musst du dein Herz nicht allein ausschütten. Gott ist Zuflucht, nicht ein ungeduldiger Aufseher über deinen Schmerz.

### **☑ Ehrlichkeits-Check-in**

- ☐ Ich nutze Bildschirme oder Aktivitäten, um nicht über das nachzudenken, was ich fühle.
- ☐ Es fällt mir schwer, still zu sein.
- ☐ Wenn ich traurig oder ängstlich bin, suche ich sofortige Erleichterung.
- ☐ Manchmal kann ich nicht benennen, was ich fühle.

### **🌀 Wochenaufgabe - Benennen, bevor du fliehst**

Wenn du den Wunsch bemerkst zu fliehen, halte drei Minuten inne und vervollständige den Satz: „In diesem Moment fühle ich ...“ Frage danach: „Was braucht meine Seele jetzt wirklich?“ Erst dann wähle eine gesunde Reaktion.

## Raum für die Reise - Zeichen 6

Nimm dir für diese Seite Zeit. Das Ziel ist nicht, schön zu antworten, sondern der Wahrheit Worte zu geben. Schreibe so, als würdest du mit Gott sprechen, nicht als würdest du eine Präsentation vorbereiten.

**Was hat mir dieses Zeichen über mich gezeigt?**

---

---

**In welchen Situationen tritt diese Maske am stärksten auf?**

---

---

**Was versucht diese Maske zu schützen?**

---

---

**Woran hat sie mich bisher gehindert?**

---

---

**Eine biblische Wahrheit, die ich bewahren muss, ist:**

---

---

**Ein kleiner, konkreter Schritt, den ich diese Woche einüben kann, ist:**

---

---

### **Kurzes Gebet**

*Gott, hilf mir, nicht vor meiner eigenen Seele davonzulaufen. Lehre mich, mein Herz vor Dir auszuschütten und echte Zuflucht zu suchen. Im Namen Jesu, Amen.*

## ✦ Zeichen 7 - Schwierigkeit, Gnade anzunehmen

### **Bibeltext**

„Denn aus Gnade seid ihr gerettet durch den Glauben; und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es.“ Epheser 2,8

Das siebte Zeichen ist vielleicht das tiefste: Du glaubst theoretisch an Gnade, singst darüber, sprichst darüber und schenkst sie sogar anderen, hast aber Mühe, sie persönlich anzunehmen.

Manche Menschen können akzeptieren, dass Gott anderen vergibt; wenn sie jedoch auf ihre eigene Geschichte schauen, meinen sie, noch etwas zusätzlich tun zu müssen. Sie müssen mehr leiden, mehr versprechen, mehr ausgleichen, mehr richtig machen oder mehr beweisen. Gnade erscheint zu gut, um wirklich vertrauenswürdig zu sein.

Diese Schwierigkeit kann aus Schuld, Stolz, Angst oder Erfahrungen bedingter Liebe entstehen. Doch das Evangelium stellt unseren Versuch infrage, für etwas zu bezahlen, das Christus bereits bezahlt hat. Gnade anzunehmen bedeutet nicht, Sünde zu verharmlosen. Es bedeutet anzuerkennen, dass das Kreuz ausreicht, um mit ihr umzugehen.

### **Was dahinterstecken kann**

Hinter dieser Maske steht die Frage: „Kann ich geliebt werden, ohne es zu verdienen?“ Die christliche Antwort ist das Zentrum des Glaubens: Ja, denn Christus starb für uns, als wir noch Sünder waren. Gnade ist kein Preis für Menschen, die sich endlich selbst repariert haben; sie ist Gottes Kraft, die diejenigen wiederherstellt, die sich Ihm hingeben.

### **☑ Ehrlichkeits-Check-in**

- ☐ Es fällt mir schwer zu glauben, dass mir wirklich vergeben wurde.
- ☐ Wenn ich versage, habe ich das Gefühl, mich eine Zeit lang von Gott fernhalten zu müssen.
- ☐ Mit anderen bin ich barmherziger als mit mir selbst.
- ☐ Das Wort „Gnade“ tröstet mich, doch zugleich fällt es mir schwer, sie anzunehmen.

## **🌀 Wochenaufgabe - Als Geschenk empfangen**

Lies Epheser 2,8-10 laut. Schreibe danach ein Gebet, ohne zu versprechen, irgendetwas auszugleichen. Empfange einfach. Sage: „Herr, ich kaufe Deine Gnade nicht. Ich empfangen sie im Glauben.“ Wiederhole diesen Satz während der Woche immer dann, wenn Schuld versucht, mit Gott zu verhandeln.

## Raum für die Reise - Zeichen 7

Nimm dir für diese Seite Zeit. Das Ziel ist nicht, schön zu antworten, sondern der Wahrheit Worte zu geben. Schreibe so, als würdest du mit Gott sprechen, nicht als würdest du eine Präsentation vorbereiten.

**Was hat mir dieses Zeichen über mich gezeigt?**

---

---

**In welchen Situationen tritt diese Maske am stärksten auf?**

---

---

**Was versucht diese Maske zu schützen?**

---

---

**Woran hat sie mich bisher gehindert?**

---

---

**Eine biblische Wahrheit, die ich bewahren muss, ist:**

---

---

**Ein kleiner, konkreter Schritt, den ich diese Woche einüben kann, ist:**

---

---

### **Kurzes Gebet**

*Jesus, lehre mich zu empfangen, was ich nicht kaufen kann. Lass Deine Gnade für mich nicht nur Lehre sein, sondern der Boden, auf dem meine Seele zu ruhen lernt. Im Namen Jesu, Amen.*

## ◆ Meine Landkarte der Masken

Nachdem du durch die sieben Zeichen gegangen bist, antworte nicht vorschnell. Das Ziel ist nicht, mit einem Etikett von hier wegzugehen, sondern mit mehr Licht. Vielleicht hast du dich nur in einem Zeichen wiedererkannt. Vielleicht hast du mehrere bemerkt. Vielleicht haben einige Bereiche berührt, für die du bisher keine Worte hattest.

Nutze diese Seite als erste Landkarte. Die Landkarte ist nicht das vollständige Gebiet deiner Seele, aber sie kann zeigen, wo Gottes Gnade beginnt, Wege zu erleuchten, die bisher verborgen waren.

### ✎ Welche Zeichen haben mich am stärksten angesprochen?

- ☐ Angst, wirklich erkannt zu werden
- ☐ Bedürfnis, es allen recht zu machen
- ☐ Geistlicher Perfektionismus
- ☐ Ständiges Vergleichen
- ☐ Bedürfnis nach Kontrolle
- ☐ Emotionale Flucht
- ☐ Schwierigkeit, Gnade anzunehmen

**Das stärkste Zeichen in meinem Leben scheint zu sein:**

---

---

**Dieses Zeichen versucht, mich zu schützen vor:**

---

---

**Doch zugleich hat es mich daran gehindert zu leben:**

---

---

**Die Wahrheit Gottes, die ich empfangen muss, ist:**

---

---

#### Denke daran

Eine Maske zu erkennen ist kein Grund zur Verzweiflung. Es ist eine Gelegenheit für Gnade. Was ans Licht gebracht wird, kann versorgt, bekannt, verwandelt und in Christus erlöst werden.

## ◆ Eine 7-Tage-Praxis: ohne Masken vor Gott

---

Wähle in den nächsten sieben Tagen eine einfache Tageszeit und wiederhole diese Übung. Sie muss nicht lang sein. Wichtig ist, dass sie wahrhaftig ist.

### **Tag 1 - Ich komme ohne Leistung**

Bete: „Herr, hier bin ich, ohne meine Seele vor Dir zu bearbeiten.“

### **Tag 2 - Ich benenne eine Angst**

Schreibe einen Satz, der beginnt mit: „Ich habe Angst vor ...“

### **Tag 3 - Ich bekenne eine Form des Versteckens**

Sage Gott, wo du der Wahrheit ausgewichen bist.

### **Tag 4 - Ich empfangen eine biblische Wahrheit**

Wähle einen Vers aus diesem Arbeitsheft und lies ihn laut.

### **Tag 5 - Ich übe einen kleinen Schritt des Mutes**

Sprich mit jemandem, bitte um Hilfe, sage Nein, ruhe dich aus oder höre für einige Minuten auf zu fliehen.

### **Tag 6 - Ich danke für ein Zeichen der Gnade**

Suche nach einem Zeichen dafür, dass Gott in dir wirkt, auch wenn es klein ist.

### **Tag 7 - Ich gebe den nächsten Schritt ab**

Frage: „Herr, was ist der nächste Schritt in Wahrheit und Freiheit?“

## ◆ Setze die Reise fort

---

Dieses kostenlose Arbeitsheft wurde geschaffen, um ein erstes Licht anzuzünden. Es hilft dir, Zeichen von Masken, Abwehrmustern und Wegen zu erkennen, auf denen die Seele versucht, sich vor Schmerz, Ablehnung, Schuld oder dem Gefühl, nicht genug zu sein, zu schützen. Doch es wurde nicht geschaffen, um die Reise zu beenden. Es wurde geschaffen, um die Tür zu öffnen.

Wenn eines dieser sieben Zeichen zu dir gesprochen hat, lädt Gott dich vielleicht zu einem tieferen nächsten Schritt ein: nicht nur die Maske zu erkennen, sondern zu verstehen, woher sie kommt, wie sie funktioniert, was sie zu schützen versucht und welche Wege der Wiederherstellung Christus in deinem Leben formen möchte.

### ◆ Der nächste Schritt: der Test Jenseits der Masken

Der Persönlichkeitstest Jenseits der Masken wurde nicht entwickelt, um dir ein Etikett zu geben. Er dient als erste Landkarte christlicher Selbsterkenntnis. Durch deine Antworten beginnst du zu erkennen, welche Muster in deiner Art zu reagieren, zu lieben, dich zu schützen, zu kontrollieren, es anderen recht zu machen, zu fliehen, Leistung zu bringen, Sicherheit zu suchen oder Konflikte zu vermeiden, besonders stark auftreten.

Das Ziel des Tests ist nicht zu sagen: „Du bist nur das.“ Er soll dir helfen, klarer zu erkennen: „Dies ist ein Weg, auf dem meine Seele gelernt hat zu überleben; jetzt will Christus mich lehren, in Freiheit zu leben.“

### ◆ Was das persönliche Ergebnis zeigt

Nach dem Test zeigt das persönliche Ergebnis die Merkmale, die auf deinem Weg am stärksten hervortreten. Es hilft dir, dein Hauptmuster und mögliche sekundäre Muster zu erkennen, denn viele Menschen leben nicht nur mit einer einzigen Maske. Manchmal tragen wir eine Kombination aus Abwehrmechanismen, Ängsten, Gaben, Wunden und Motiven.

Der persönliche Bericht zeigt Stärken, Schutzneigungen, Bereiche der Verletzlichkeit, typische Fallstricke, emotionale Bedürfnisse, geistliche Herausforderungen und praktische Wege der Wiederherstellung. Er ist nicht dazu da, zu verurteilen, sondern Licht zu geben. Was von der Gnade erleuchtet wird, kann durch die Gegenwart Christi verwandelt werden.

### ◆ Seelenzonen: Wo lebe ich heute?

Einer der wichtigsten Teile des Ergebnisses ist die Betrachtung der Seelenzonen. Dieser Abschnitt hilft dir wahrzunehmen, ob ein bestimmtes Muster gesünder, unter Spannung oder im Ungleichgewicht gelebt wird.

**Grüne Zone** - wenn die Gaben der Persönlichkeit Christus hingegeben sind und Leben im Geist, Liebe, Demut, Wahrheit und Dienst ausdrücken.

**Orange Zone** - wenn Warnzeichen sichtbar werden: Angst, Starrheit, übermäßiges Bedürfnis nach Zustimmung, Flucht, Kontrolle, Vergleichen, Isolation oder Abwehrhaltung.

**Rote Zone** - wenn die Maske die Führung übernimmt und der Mensch zunehmend reaktiv lebt, gefangen in Angst, Fleischlichkeit, Selbstschutz, Schuld oder Trennung von Gott und anderen.

Diese Betrachtung ist wichtig, weil Persönlichkeit nicht nur als Problem erscheint. Jeder Typ besitzt echte Gaben. Die Frage lautet: Werden diese Gaben vom Geist geführt oder von Angst vereinnahmt?

### ◆ **Aktions-Buttons: praktische Schritte aus der Maske heraus**

Der Bericht und die Arbeitshefte der Reihe arbeiten ebenfalls mit Aktions-Buttons. Das sind einfache, biblische und konkrete Übungen, die dir helfen, in den Momenten anders zu reagieren, in denen deine Maske gewöhnlich die Kontrolle übernimmt.

Diese Aktions-Buttons können bedeuten, vor einer Reaktion innezuhalten, Vergebung anzunehmen, bevor du dich bestrafst, die Wahrheit in Liebe zu sagen, um Hilfe zu bitten, ohne Schuld zu ruhen, Dankbarkeit zu üben, Grenzen zu setzen, Gedanken zu prüfen, ohne Verzweiflung zu bekennen oder Gegenwart statt Flucht zu wählen. Jeder Aktions-Button verwandelt den Inhalt in tägliche Praxis.

### ◆ **30-Tage-Plan: Veränderung in kleinen Schritten**

Neben der Erklärung des Profils umfasst die vollständige Reise einen 30-Tage-Plan. Dieser Plan soll kein neues Leistungsgesetz schaffen. Er soll dir helfen, beständig, Tag für Tag, biblische Wahrheiten, kleine Aufgaben, Reflexionen und Übungen zur Wiederherstellung anzuwenden.

Der Plan hilft dabei, die Theorie zu verlassen und in praktische Jüngerschaft einzutreten: Muster wahrnehmen, ehrlich beten, Motive benennen, neue Verhaltensweisen einüben, Rückfälle mit Hoffnung betrachten und weiterwachsen, ohne die Reise in geistlichen Perfektionismus zu verwandeln.

### ◆ **Persönlichkeitsleitfaden und Arbeitsbuch**

Die Reihe Jenseits der Masken dient auch als Leitfaden zum Verständnis der Persönlichkeiten. Jedes Arbeitsheft vertieft einen bestimmten Typ und erklärt seine Motive, Ängste, Gaben, Wunden, geistlichen Verzerrungen, Beziehungsmuster, Gesundheitszonen und Wege der Erlösung in Christus.

Darum ist das Material nicht nur ein Test. Es ist eine vollständige Reise: Der Test hilft, Muster zu erkennen; das persönliche Ergebnis hilft, deine Geschichte zu deuten; der Leitfaden erklärt die Persönlichkeiten in der Tiefe; und das Arbeitsbuch führt dich durch Übungen, Fragen, Gebete, Aktions-Buttons und einen praktischen Plan der Veränderung.

### ◆ **Die 9 Wege der Reihe**

**Typ 1 - Der Perfektionist:** wenn der Wunsch, das Richtige zu tun, zur Last für die Seele wird.

**Typ 2 - Der Helfer:** wenn die Liebe zu anderen sich mit der Angst vermischt, nicht geliebt zu werden.

**Typ 3 - Der Leistungsmensch:** wenn der persönliche Wert an Leistung gebunden wird.

**Typ 4 - Der Individualist:** wenn die Suche nach Bedeutung sich mit Wunden der Identität vermischt.

**Typ 5 - Der Forscher:** wenn Verstehen sicherer erscheint als Beteiligung.

**Typ 6 - Der Loyalist:** wenn die Suche nach Sicherheit Angst und Misstrauen nährt.

**Typ 7 - Der Enthusiast:** wenn die Flucht vor Schmerz Tiefe und Ausdauer verhindert.

**Typ 8 - Der Herausforderer:** wenn Stärke, Kontrolle und Schutz Verletzlichkeit verbergen.

**Typ 9 - Der Friedensstifter:** wenn das Bewahren des Friedens dazu führt, sich selbst zu vergessen.

## **Empfohlener nächster Schritt**

Mache den Test Jenseits der Masken und lies dein Ergebnis mit Gebet, Demut und Hoffnung. Wähle danach das Arbeitsheft, das deinem Hauptergebnis entspricht. Wenn ein anderer Typ ebenfalls stark erscheint, kann er auf eine wichtige sekundäre Maske für deine Reise hinweisen.

Am wichtigsten ist, den Test nicht zu benutzen, um dich an eine starre Identität zu binden, sondern um einen Weg der Veränderung zu beginnen. In Christus können deine Muster verstanden, deine Wunden versorgt, deine Gaben gereinigt und deine Geschichte weiter wiederhergestellt werden.

### **Jenseits der Masken - Eine Reise der Transformation**

Entdecke deine Muster, Motive, Wunden, Seelenzonen und praktische Wege der Wiederherstellung in Christus.

Suche nach dem Test, dem persönlichen Bericht und den Arbeitsbüchern der vollständigen Reihe.

## **Bleib verbunden**

### **FREE ANGELS INTERNATIONAL**

**Website:** [freeangelsinternational.org](https://freeangelsinternational.org)

**WhatsApp:** +44 7731 785774

**E-Mail:** [contato@freeangelsinternational.org](mailto:contato@freeangelsinternational.org)

**Instagram • Facebook • TikTok • YouTube:** Free Angels International

Suche in den sozialen Netzwerken immer nach dem offiziellen Namen und Logo von Free Angels International.



## Abschlussgebet

---

*Herr Jesus, danke, dass Deine Gnade mich aus dem Versteck ruft. Ich bekenne, dass ich oft versucht habe, meine Seele durch Masken zu schützen. Ich habe versucht, stark, richtig, hilfreich, angenehm, ruhig, sicher oder ausreichend zu wirken, obwohl in mir in Wahrheit Angst, Scham, Schuld, Vergleichen, Kontrolle oder Schmerz waren.*

*Heute bitte ich Dich, Herr, mich auf einen Weg der Wahrheit zu führen. Zeige mir, was ich sehen muss, heile, was wiederhergestellt werden muss, und lehre mich, ohne Verstellung vor Dir zu leben. Lass meine Identität nicht auf Leistung, Zustimmung, Kontrolle oder äußerem Schein aufgebaut sein, sondern auf Christus und Seiner Gerechtigkeit.*

*Gib mir Mut, um Hilfe zu bitten, wenn es nötig ist, Demut, meine Kämpfe anzuerkennen, Glauben, Vergebung anzunehmen, und Ausdauer, weiter zu wachsen. Lass mein Leben keine religiöse Maske sein, sondern ein lebendiges Zeugnis Deiner verwandelnden Gnade. Im Namen Jesu, Amen.*

### **Erklärung zum Mitnehmen**

Ich muss mich nicht vor Gott verstecken.

Ich werde nicht durch meine Maske definiert.

Ich darf in Christus erkannt, geliebt, vergeben und verwandelt werden.

Meine Geschichte ist noch nicht zu Ende.



# JENSEITS DER MASKEN

Eine Reise der Transformation



## Persönlichkeitstest

Selbsterkenntnis, Wahrheit und Wachstum in Christus

### Was Sie erhalten:



Einen ausführlichen  
persönlichen Bericht



Einen allgemeinen  
Persönlichkeitsleitfaden



Das Arbeitsheft  
zu Ihrem Profil



Praktische biblische  
Orientierung

### Warum ist das wichtig?



Verstehen Sie Ihre Motive,  
Stärken und Schwächen.



Erkennen Sie emotionale Muster  
und Bereiche der Heilung.



Stärken Sie Beziehungen  
und Entscheidungen.



Wachsen Sie in Wahrheit,  
Ausgewogenheit und Freiheit  
in Christus.

✦ Machen Sie den vollständigen Test ✦

Scannen zum Beitreten



Instagram:  
[instagram.com/freeangelsinternational](https://www.instagram.com/freeangelsinternational)



WhatsApp:  
[chat.whatsapp.com/JOMNhH2RJzE9RVKj6j3qAU](https://chat.whatsapp.com/JOMNhH2RJzE9RVKj6j3qAU)



Free Angels International



# DIE SPIEGEL — DER — BIBEL — — — PORTRÄTS DER GNADE

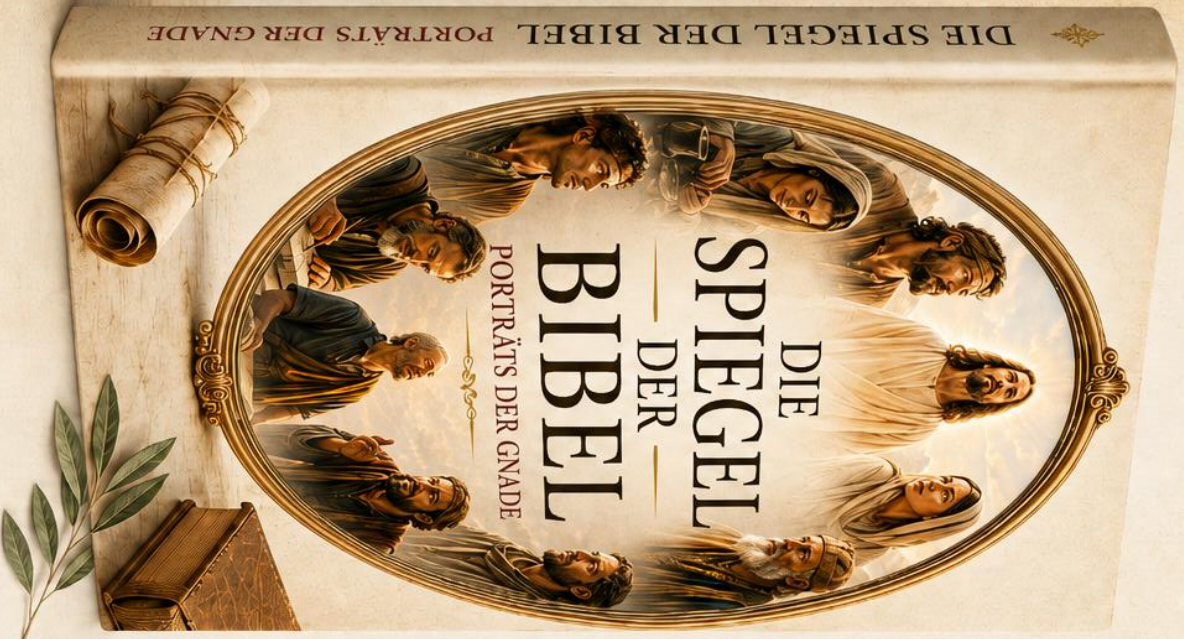
*Ein Buch für alle, die Menschen tiefer verstehen,  
das Wirken der Gnade erkennen und Gottes  
Verwandlung im wirklichen Leben sehen möchten.*

In Die Spiegel der Bibel — Porträts der Gnade werden gewöhnliche Leben zu Fenstern der göttlichen Gnade. Wenn der Leser biblische Gestalten in ihren Kämpfen, Verletzungen, Entscheidungen und Wandlungsprozessen betrachtet, erkennt er: Gott schreibt nicht nur große Geschichten — Er heilt zuerst das menschliche Herz.

Mehr als nur eine inspirierende Lektüre bietet dieses Buch eine tiefgehende Reflexion über Persönlichkeit, geistliche Reife, Beziehungen, Identität und christlichen Dienst. Jedes Porträt zeigt, wie Gottes Gnade konkret wirkt, Zerbrechlichkeit erlöst und wirkliche Menschen in lebendige Zeugnisse Seiner Liebe verwandelt.

## WARUM IST DIESES BUCH BESONDERS?

- 🌿 Verbindet Selbsterkennnis und biblische Wahrheit
- 🌿 Vertieft Jüngerschaft, Gruppen und seelsorgerliche Gespräche
- 🌿 Hilft, Muster der Seele und Heilungsprozesse zu erkennen
- 🌿 Offenbart Gottes Gnade in der Geschichte gewöhnlicher Menschen



BEVOR GOTT GROSSE GESCHICHTEN SCHREIBT,  
VERWANDELT ER GEWÖHNLICHE MENSCHEN.



ENTDECKE, WIE DIE GNADE GOTTES  
DIE GESCHICHTE BIBLISCHER GESTALTEN —  
UND AUCH DEINE EIGENE — ERHELLEN KANN.



FREE  
ANGELS  
INTERNATIONAL



WhatsApp: +44 7584 475915



Website: [freeangelsinternational.org](https://freeangelsinternational.org)



E-Mail: [conato@freeangelsinternational.org](mailto:conato@freeangelsinternational.org)



Scanne, um die  
Website zu besuchen



FREE  
ANGELS  
INTERNATIONAL



Ein Buch,  
das *wiederherstellt*,  
*ermutigt* und  
zur *Hoffnung*  
führt



Wenn Sie oder jemand, den Sie lieben,  
mit Kämpfen, seelischem Schmerz oder  
schwierigen Zeiten konfrontiert sind,  
wurde dieses Buch mit Gebet, Fürsorge  
und Zielsetzung vorbereitet.



„Frei zu leben“ ist eine Einladung,  
mit Christus auf dem Weg zu  
Wiederherstellung, Freiheit und  
innerer Heilung zu gehen.



Mit verständlicher Sprache, biblischer  
Grundlage und praktischen Anwendungen  
spricht dieses Werk zum Herzen echter  
junger Menschen, die echte Hoffnung  
brauchen.



*Sie müssen nicht allein gehen.  
In Christus gibt es noch immer  
einen Neuanfang, Trost und  
Orientierung.*



*Fordern Sie Ihr Exemplar an*  
UND ERFAHREN SIE MEHR.



Botschaften,  
die das Herz  
berühren



Worte, die  
Hoffnung  
schenken



Anwendungen  
für das echte  
Leben



Wege zu Heilung  
und Wieder-  
herstellung



Freiheit, die  
von Christus  
kommt



**E-Mail:** [contato@freeangelsinternational.org](mailto:contato@freeangelsinternational.org)



**WhatsApp:** +447731785774



**Webseite:** [freeangelsinternational.org](http://freeangelsinternational.org)

*Gott verwandelt*

*Geschichten und*

*schreibt neue Anfänge.*

