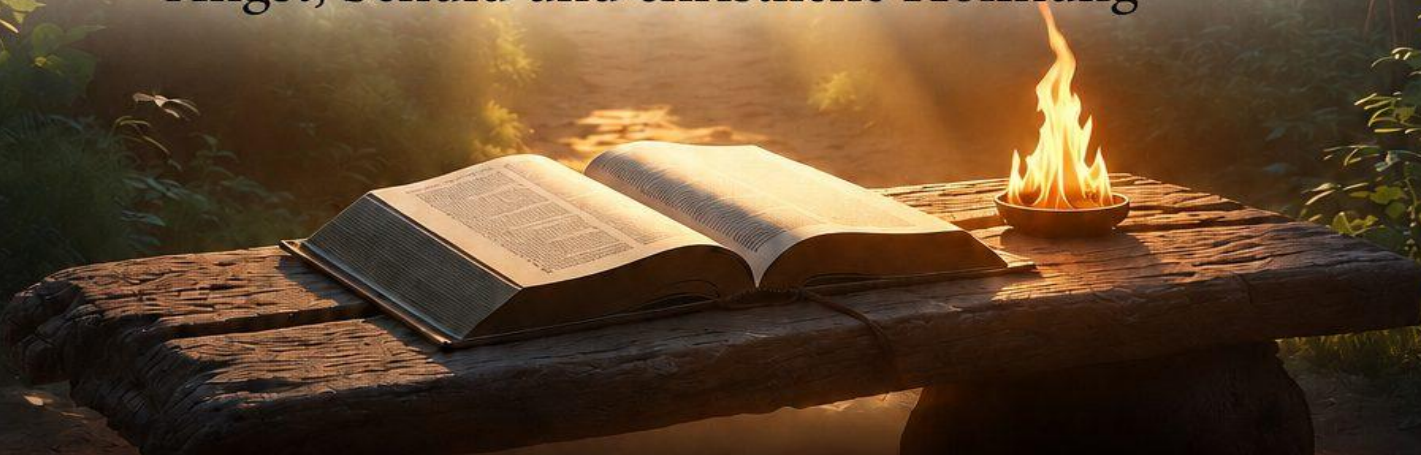




FREE ANGELS | ERSTE SCHRITTE

ES GEHT MIR NICHT GUT... ABER ICH HABE IMMER NOCH GLAUBEN

Ein ehrliches Gespräch über emotionales Leid,
Angst, Schuld und christliche Hoffnung



“Nahe ist der HERR denen, die
zerbrochenen Herzens sind, und er rettet die,
die zerschlagenen Geistes sind.”

Psalm 34,18

REDAKTIONELLE RECHTE UND INFORMATIONEN ZU DIESER AUSGABE

Free Angels Reihe | Erste Schritte

© 2026 Free Angels International ALLE RECHTE VORBEHALTEN

„Es geht mir nicht gut... aber ich habe immer noch Glauben“ ist ein kostenloses Material für Zuwendung, biblische Reflexion und erste Schritte. Es wurde vorbereitet, um Menschen, Familien, Leiter und Gemeinschaften beim Aufbau von Wegen der Wahrheit, Hoffnung, Fürsorge und Wiederherstellung in Christus zu unterstützen.

Die kostenlose Verbreitung dieses Materials ist erlaubt, wenn sie vollständig, unverändert, mit der Identität von Free Angels International und ohne separaten Verkauf der Datei erfolgt. Anpassungen, Übersetzungen, Druck in größerem Umfang, kommerzielle Vervielfältigung oder die Aufnahme in andere Materialien erfordern eine vorherige Genehmigung.

Dieses Heft dient pastoralen, pädagogischen und andächtigen Zwecken. Es ersetzt keine medizinische Beurteilung, psychologische Begleitung, professionelle Beratung oder Notfallversorgung, wenn diese erforderlich sind.

FREE ANGELS INTERNATIONAL

Website: freeangelsinternational.org

WhatsApp: +44 7731 785774

E-Mail: contato@freeangelsinternational.org

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: Free Angels International

Achte in sozialen Netzwerken immer auf den offiziellen Namen und das Logo von Free Angels International.

Kostenlose Ausgabe • Juli 2026



Befreien • Jüngerschaft • Bilden • Wiederherstellen • Dienen

EIN PASTORALES WORT, BEVOR DU BEGINNST

Du musst deinen Schmerz nicht verbergen, um weiterhin zu Christus zu gehören.

Vielleicht hast du dieses Heft geöffnet, weil du weiter an Gott glaubst, aber gemerkt hast, dass es dir nicht gut geht. Es gibt Tage, an denen der Glaube bleibt, die Kraft aber nicht. Es gibt Momente, in denen das Gebet da ist, aber von Tränen, Angst, Schuld, Müdigkeit oder Schweigen begleitet wird.

Die Bibel behandelt menschliches Leiden nicht als automatischen Beweis für fehlenden Glauben. Elia erlebte Erschöpfung und musste ruhen. David verwandelte Angst in Gebet. Hiob sprach aus seinem Schmerz heraus mit Gott. In Gethsemane zeigte Jesus tiefe Angst und bat Freunde, bei Ihm zu bleiben. Biblischer Glaube verlangt nicht, dass du so tust, als wärst du unverseht.

Dieses Heft lädt dich weder ein, das Leiden zu leugnen, noch den Schmerz zu deiner Identität zu machen. Die Einladung ist einfacher und tiefer: das wirkliche Leben in die Gegenwart Christi zu bringen, Grenzen anzuerkennen, Fürsorge anzunehmen, wenn nötig Hilfe zu suchen und den nächsten möglichen Schritt zu wählen.

Lies diese Seiten ohne Leistungsdruck. Du musst nicht so antworten, wie du meinst, dass eine starke oder geistliche Person antworten sollte. Gnade wirkt dort, wo Wahrheit Raum bekommt. Christus liebt nicht nur die Version von dir, die lächeln, leisten und anderen helfen kann. Er bleibt auch dann nahe, wenn dein Herz müde ist.

„Der Glaube muss nicht so tun, als wäre alles in Ordnung, um weiterhin Glaube zu sein.“

GEBET ZUM BEGINN

Herr Jesus, begegne mir so, wie ich bin. Gib mir Mut, anzuerkennen, was weh tut, ohne mich vor Dir zu verstecken. Führe mich zur Wahrheit, zu den richtigen Menschen und zu den Schritten der Fürsorge, die ich gehen muss. Trage meinen Glauben und lehre mich, Deine Gnade Tag für Tag anzunehmen. Im Namen Jesu, Amen.

◆ WIDMUNG AN DEN LESER

Dieses Heft ist dir gewidmet, der du weiter versuchst, obwohl du nicht alles erklären kannst, was du fühlst. Dir, der du betest, aber manchmal keine Worte findest; der du Gott liebst, aber ein müdes Herz trägst; der du standhaft bleiben möchtest, obwohl manche Tage zu schwer erscheinen.

Diese Seiten zu öffnen, ist bereits ein Akt des Mutes. Du musst nicht ständig Stärke zeigen, um treu zu sein. Du musst den Schmerz nicht verstecken, um deinen Glauben zu schützen. Christus kommt nicht nur denen nahe, denen es gut geht; Er kommt den Müden, Verletzten, Verwirrten und denen nahe, die weiterhin kleine Schritte gehen.

Möge diese Lektüre ein Raum für Wahrheit, Ruhe und Jüngerschaft sein. Kein Druck, schnell besser zu werden, sondern eine Einladung, ehrlicher mit Jesus zu gehen. Der Sieg in Christus beginnt nicht immer mit einem Gefühl von Stärke. Oft beginnt er, wenn wir aufhören wegzulaufen, Licht hereinlassen und annehmen, nicht allein zu gehen.

◇ EINE EINFACHE VERPFLICHTUNG

Versuche auf dieser Reise nicht so zu antworten, wie jemand „antworten sollte“. Sei ehrlich. Gnade wirkt am besten dort, wo Wahrheit ohne Masken angenommen wird.

△ WANN DU SOFORT HILFE SUCHEN SOLLTEST

Dieses Material bietet Reflexion und erste Schritte, ersetzt jedoch keine medizinische, psychologische, pastorale oder notfallmäßige Begleitung. Suche sofort Hilfe, wenn Suizidgefahr, Selbstverletzung, Gewalt, Missbrauch, Realitätsverlust oder die Unfähigkeit besteht, sicher zu bleiben.

- Bei unmittelbarer Gefahr rufe in Brasilien den Rettungsdienst SAMU unter 192 an oder suche eine UPA bzw. Notaufnahme auf.
- Für vertrauliche und kostenlose emotionale Unterstützung in Brasilien rufe 188 (CVV) an; der Dienst ist rund um die Uhr erreichbar.
- Du kannst auch eine UBS oder ein CAPS in deiner Region aufsuchen; CAPS bieten eine erste Aufnahme im offenen Zugang an.

◆ BEVOR DU BEGINNST

Du kannst Gott lieben und es dir trotzdem nicht gut gehen

Es ist möglich, Christus zu vertrauen und trotzdem mit Angst zu kämpfen. Du kannst dienen, lächeln, arbeiten, für Menschen sorgen und dennoch spüren, dass etwas in dir viel zu müde ist. Das bedeutet nicht automatisch, dass dein Glaube falsch ist. Es bedeutet, dass du ein Mensch bist und deine ganze Geschichte gehört werden muss.

Vielleicht hast du Sätze gehört wie „Bete mehr“, „Habe mehr Glauben“ oder „Denk nicht daran“. Gebet und Glaube sind wesentlich, dürfen aber nicht benutzt werden, um Schmerz zum Schweigen zu bringen. In der Bibel weinten treue Menschen, klagten, hatten Angst, wollten verschwinden und baten um Hilfe. Gott behandelte sie nicht wie geistliche Versager. Er kam ihnen nahe.

Dieses Heft verspricht keine schnellen Antworten. Es bietet einen Weg: den Schmerz anzuerkennen, zu verstehen, was geschieht, ehrlich mit Gott zu sprechen, Hilfe zu suchen und kleine Schritte der Hoffnung zu üben.

KARTE DER REISE

1. Wenn der Glaube klein zu sein scheint
2. Wenn die Angst die Oberhand gewinnt
3. Wenn die Schuld nicht weggeht
4. Wenn Gott zu schweigen scheint
5. Wann es Zeit ist, Hilfe zu suchen
6. Kleine Schritte, die tragen
7. Mein Hoffnungsplan

WENN DER GLAUBE KLEIN ZU SEIN SCHEINT

Müder Glaube kann immer noch Glaube sein

◇ WORT FÜR DIE REISE

„Ich glaube! Hilf meinem Unglauben.“ Markus 9,24

An manchen Tagen wirkt der Glaube lebendig. An anderen scheint er nur noch eine kleine Flamme zu sein, die vor dem Wind geschützt wird. Du glaubst weiter, fühlst aber nicht dieselbe Sicherheit. Du betest, bist jedoch abgelenkt. Du öffnest die Bibel, aber die Worte erreichen dein Herz nicht wie früher. In solchen Momenten kann Scham einflüstern, Gott habe sich entfernt oder du würdest geistlich versagen.

Die Bibel verbirgt die Zerbrechlichkeit ihrer Personen nicht. Elia war nach einem großen Sieg erschöpft und wollte sterben. Johannes der Täufer, gefangen und verwirrt, sandte Jünger, um zu fragen, ob Jesus wirklich der Erwartete sei. David schrieb Psalmen, in denen sich Vertrauen und Angst abwechseln. Biblischer Glaube bedeutet nicht, keine Fragen zu haben; er bedeutet, die Fragen weiter zu Gott zu bringen.

Jesus wies den Vater nicht zurück, der im selben Satz Glauben und Unglauben bekannte. Er nahm ein unvollkommenes, aber ehrliches Gebet an. Vielleicht klingt dein Gebet heute auch so: „Herr, ich möchte vertrauen, aber ich bin müde. Hilf mir.“ Dieses Gebet ist für Gott nicht zu klein.

✎ EHRLICHER CHECK-IN

Mein Glaube fühlt sich heute an wie: stark / müde / verwirrt / still / im Wiederaufbau.
Was belastet meinen Weg mit Gott im Moment am meisten?

🕒 AUFGABE 1 - EIN GEBET OHNE LEISTUNG

Nimm dir fünf Minuten. Versuche nicht, ein geistliches Erlebnis zu erzeugen. Sage Gott mit einfachen Worten, was gerade geschieht. Beende mit diesem Satz: „Auch wenn ich nicht alles verstehe, entscheide ich mich, mich nicht vor Dir zu verstecken.“

WENN DIE ANGST DIE OBERHAND GEWINNT

Angst, Sorge und der Versuch, alles zu kontrollieren

◇ WORT FÜR DIE REISE

„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ 1. Petrus 5,7

Angst kann die Zukunft wie einen Notfall erscheinen lassen, der bereits begonnen hat. Der Körper beschleunigt, der Verstand entwirft Szenarien, Schlaf wird schwierig und kleine Entscheidungen bekommen enormes Gewicht. Man denkt immer weiter, um Sicherheit zu finden; doch je mehr man denkt, desto mehr Bedrohungen entdeckt man. Dann entsteht der Versuch, Menschen, Zeitpläne, Ergebnisse und Details zu kontrollieren.

Jesus macht sich in Matthäus 6 nicht über ängstliche Menschen lustig. Er lenkt den Blick neu: auf die Fürsorge des Vaters, die Vögel und die Lilien, und lädt seine Hörer ein, einen Tag nach dem anderen zu leben. Das bedeutet nicht, Verantwortung zu ignorieren. Es bedeutet, die Illusion abzulehnen, wir müssten morgen lösen, bevor wir heute beendet haben.

Wenn die Angst stark ist, kann Gebet mit konkreten Hilfen verbunden sein: langsam atmen, Aufgaben ordnen, mit jemandem sprechen, auf den Schlaf achten und professionelle Begleitung suchen. Hilfe anzunehmen steht nicht im Widerspruch zum Glauben. Es kann eine der Formen sein, durch die Gott für dich sorgt.

🔍 ANGST-RADAR

Was geschieht gewöhnlich, bevor meine Angst zunimmt?

Welcher Gedanke taucht immer wieder auf?

Was versuche ich zu kontrollieren, um mich sicher zu fühlen?

🌀 AUFGABE 2 - ZUR GEGENWART ZURÜCKKEHREN

Halte eine Minute inne. Nimm fünf Dinge wahr, die du siehst, vier, die du berühren kannst, drei, die du hörst, zwei, die du riechst, und eine Sache, für die du dankbar bist. Dann bete: „Vater, gib mir Gnade für den nächsten Schritt, nicht für das ganze nächste Jahr.“

WENN DIE SCHULD NICHT WEGGEHT

Reue ist keine dauerhafte Verdammnis

◆ WORT FÜR DIE REISE

„So gibt es jetzt keine Verdammnis mehr für die, die in Christus Jesus sind.“ Römer 8,1

Gesunde Schuld erkennt: „Ich habe etwas Falsches getan und muss umkehren.“ Scham dagegen macht aus dem Fehler eine Identität: „Ich bin falsch und verdiene es nicht zurückzukehren.“ Wenn diese Stimme dominiert, kann jemand immer wieder bekennen, ohne Vergebung annehmen zu können. Er versucht, durch Selbstbestrafung, Isolation oder Perfektionismus für seinen Fehler zu bezahlen.

Petrus und Judas versagten tief, gingen danach aber in unterschiedliche Richtungen. Petrus weinte und kehrte zu Jesus zurück. Judas blieb allein mit seiner Verzweiflung. Gnade verharmlost Sünde nicht; sie öffnet einen Weg der Reue, Wiedergutmachung und Wiederherstellung. In Christus bedeutet Bekennen nicht, sich selbst zu zerstören. Es bedeutet, aus dem Versteck herauszutreten und Gottes Wahrheit über Sünde und Vergebung anzunehmen.

Vielleicht musst du etwas wiedergutmachen, um Vergebung bitten oder eine Konsequenz annehmen. Aber keine dieser Handlungen erkaufte Barmherzigkeit. Vergebung wird im Glauben empfangen. Das Kreuz spricht lauter als die innere Anklage.

◆ DIE STIMMEN UNTERSCHIEDEN

Gesunde Schuld sagt: „Erkenne an, bekenne, bringe es in Ordnung und kehre zurück.“

Scham sagt: „Verstecke dich, bestrafe dich und gib auf.“

Welche dieser Stimmen hat dich geführt?

☪ AUFGABE 3 - EMPFANGEN, NICHT NUR BITTEN

Lies 1. Johannes 1,9 und Römer 8,1 langsam. Bekenne klar. Schreibe danach: „In Christus muss ich nicht weiter bezahlen, was Er bereits getragen hat.“

WENN GOTT ZU SCHWEIGEN SCHEINT

Auch Klagen ist eine Form des Bleibens

◇ WORT FÜR DIE REISE

„Wie lange, HERR? Willst du mich für immer vergessen?“ Psalm 13,1

Es gibt Zeiten, in denen Gott still zu sein scheint. Das Gebet bringt keine sofortige Erleichterung, die Umstände ändern sich nicht und das Herz fragt, ob es noch gehört wird. Viele verstecken dieses Empfinden, weil sie glauben, Zweifel und Klage seien Zeichen von Rebellion.

Doch die Bibel gibt uns eine Sprache für Schmerz. Klagepsalmen tun nicht so, als sei alles ruhig. Sie fragen „Wie lange noch?“, beschreiben Angst, erinnern an Verheißungen und entscheiden sich, vor Gott zu bleiben. Hiob sprach mit Intensität. Jeremia weinte. Jesus zeigte in Gethsemane Angst und bat darum, dass der Kelch vorübergehe, blieb aber dem Vater hingegeben.

Schweigen ist nicht automatisch Verlassenheit. Nicht jedes Ausbleiben eines Gefühls bedeutet Abwesenheit Gottes. In manchen Zeiten besteht Glaube darin, zu bleiben, zu atmen, eine Verheißung zu wiederholen und andere beten zu lassen, wenn du selbst nicht mehr kannst.

✍ SCHREIBE DEINEN KLAGEPSALM

1. Gott, das tut weh...
2. Das verstehe ich nicht...
3. Das brauche ich...
4. Trotzdem entscheide ich mich, mich zu erinnern...

🎯 AUFGABE 4 - BLEIBEN, OHNE ZU TUN ALS OB

Wähle einen Klagepsalm: 13, 42, 43, 77 oder 88. Lies langsam. Unterstreiche einen Satz, der deinen Schmerz beschreibt, und einen anderen, der deine Hoffnung trägt.

WANN ES ZEIT IST, HILFE ZU SUCHEN

Glaube und verantwortungsvolle Fürsorge können zusammengehen

◇ WORT FÜR DIE REISE

„Besser zu zweien als allein ... denn wenn sie fallen, hilft einer dem andern auf.“ Prediger 4,9-10

Um Hilfe zu bitten, kann schwer sein, besonders wenn du gewohnt bist, die starke, verantwortliche oder geistliche Person zu sein. Vielleicht fürchtest du, beurteilt zu werden, deine Familie zu beunruhigen oder die Gemeinde zu enttäuschen. Doch anhaltendes Leiden wächst oft in der Isolation. Licht beginnt hereinzukommen, wenn eine sichere Person die wirkliche Geschichte kennt.

Suche Hilfe, wenn Traurigkeit, Angst, Schuld, Reizbarkeit, Furcht, Zwänge oder Isolation anhalten, schlimmer werden oder Schlaf, Arbeit, Studium, Beziehungen und Selbstfürsorge beeinträchtigen. Es ist auch wichtig, Unterstützung zu suchen, wenn du merkst, dass deine eigenen Mittel nicht mehr ausreichen.

Hilfe kann eine reife Person, ein verantwortlicher Pastor, ein Psychologe, ein Arzt, eine UBS, ein CAPS oder ein Notdienst sein. Gute Fürsorge zwingt dich nicht, zwischen Glauben und Fachwissen zu wählen. Jüngerschaft kümmert sich um Sinn, Hoffnung, Wahrheit und Gemeinschaft; Fachleute bieten Beurteilung und spezialisierte Werkzeuge. Beides kann zusammenwirken.

🗨 WIE MAN EIN GESPRÄCH BEGINNT

„Mir geht es nicht so gut, wie es scheint.“

„Ich trage Gedanken und Gefühle mit mir, die immer schwerer werden.“

„Ich brauche Hilfe, um zu verstehen, was geschieht.“

„Kannst du mich begleiten, während ich Unterstützung suche?“

🎯 AUFGABE 5 - EINE SICHERE PERSON WÄHLEN

Schreibe den Namen einer Person auf, mit der du sprechen kannst. Bestimme, wann und wie du Kontakt aufnehmen wirst. Warte nicht auf perfekte Worte; beginne mit einem ehrlichen Satz.

KLEINE SCHRITTE, DIE TRAGEN

Hoffnung wird auch im Alltag eingeübt

♦ WORT FÜR DIE REISE

„Verachtet nicht die kleinen Anfänge.“ vgl. Sacharja 4,10

Wenn jemand emotional erschöpft ist, können große Pläne noch mehr Schuld erzeugen. Deshalb beginnt Wiederherstellung oft mit kleinen, wiederholbaren Schritten. Sie ersetzen keine notwendige Behandlung und lösen nicht den ganzen Schmerz, helfen aber Körper, Geist, Beziehungen und geistlichem Leben, den Überlebensmodus zu verlassen.

Wähle wenige Praktiken. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität. Eine etwas stabilere Schlafenszeit, eine angemessene Mahlzeit, einige Minuten im Freien, Bewegung, weniger Bildschirmzeit am Abend, ein ehrliches Gespräch und ein kurzes Gebet können eine tragende Grundlage bilden.

♦ SECHS MÖGLICHE SÄULEN

-  Schlaf: eine mögliche Zeit schaffen, um langsamer zu werden.
-  Körper: regelmäßig essen und trinken.
-  Bewegung: einige Minuten gehen oder sich dehnen.
-  Schöpfung: den geschlossenen Raum verlassen und die wirkliche Welt wahrnehmen.
-  Gemeinschaft: nicht aus sicheren Beziehungen verschwinden.
-  Gegenwart Gottes: ein Gebet, ein Psalm, eine Verheißung nach der anderen.

Mache aus diesen Praktiken kein neues Leistungsgesetz. Sie sind Unterstützung, kein Maß für deinen Wert. An schweren Tagen verkleinere den Schritt, aber gib die Richtung nicht völlig auf.

🎯 AUFGABE 6 - WÄHLE NUR ZWEI SCHRITTE

Wähle für die nächsten sieben Tage zwei einfache Praktiken.

Mein erster Schritt: _____

Mein zweiter Schritt: _____

MEIN HOFFNUNGSPLAN

Ein einfacher Plan für Tage, an denen Denken schwerfällt

◇ WORT FÜR DIE REISE

„Was betrübst du dich, meine Seele? ... Harre auf Gott.“ - Psalm 42,5

An schweren Tagen verliert der Verstand manchmal den Zugang zu Entscheidungen, die offensichtlich schienen, als es dir gut ging. Deshalb ist es hilfreich, einen Plan vor der Krise vorzubereiten. Er muss nicht komplex sein. Er muss klar, machbar und sichtbar sein.

🔪 MEIN PLAN

Meine größte Last im Moment ist:

🤝 MENSCHEN

Wenn es mir nicht gut geht, kann ich mich wenden an:

⚠️ WARNSIGNALE

Ich merke, dass es mir schlechter geht, wenn:

🛡️ SCHUTZSCHRITTE

Bevor ich mich isoliere oder impulsiv handle, werde ich:

WORTE ZUM ERINNERN

Eine biblische Wahrheit, die ich mitnehmen muss:

+ PROFESSIONELLE HILFE

Dienst, Fachperson oder Ort, an den ich mich wenden kann:

◆ 7-TAGE-PRAXIS

Kleine Bewegungen der Hoffnung

◆ TAG 1 - WAHRHEIT

Lesung: Psalm 139,1-3

Praxis: Schreibe einen ehrlichen Satz darüber, wie es dir wirklich geht.

Was ich wahrgenommen habe:

◆ TAG 2 - ATMEN

Lesung: Psalm 46,10

Praxis: Mache im Laufe des Tages drei Pausen von einer Minute und kehre in die Gegenwart zurück.

Was ich wahrgenommen habe:

◆ TAG 3 - VERBINDUNG

Lesung: Prediger 4,9-10

Praxis: Sende einer sicheren Person eine ehrliche Nachricht.

Was ich wahrgenommen habe:

◇ TAG 4 - GNADE

Lesung: Römer 8,1

Praxis: Benenne eine innere Anklage und antworte mit Römer 8,1.

Was ich wahrgenommen habe:

◇ TAG 5 - KÖRPER

Lesung: 1. Könige 19,5-8

Praxis: Triff eine kleine Entscheidung der Fürsorge in Bezug auf Schlaf, Ernährung oder Bewegung.

Was ich wahrgenommen habe:

◇ TAG 6 - KLAGE

Lesung: Psalm 13

Praxis: Schreibe ein Gebet, das deinen Schmerz nicht versteckt.

Was ich wahrgenommen habe:

◇ TAG 7 - HOFFNUNG

Lesung: Philipper 1,6

Praxis: Blicke auf die Woche zurück und wähle einen Schritt, den du fortsetzen willst.

Was ich wahrgenommen habe:

◆ ABSCHLIESSENDES GEBET

Herr Jesus, ich komme zu Dir, ohne zu verbergen, was in mir geschieht. Du kennst meine Müdigkeit, meine Ängste, meine Fragen und die Tage, an denen mein Glaube klein erscheint. Danke, dass Du keine bearbeitete Version von mir brauchst, um mir nahe zu bleiben.

Lehre mich, Schmerz anzuerkennen, ohne ihn zu meiner Identität zu machen. Gib mir Mut, Hilfe zu suchen, Demut, Fürsorge anzunehmen, und Weisheit für kleine Schritte. Wenn Angst der Zukunft vorgreifen will, bringe mich zurück zur Fürsorge des Vaters. Wenn Schuld zu Verdammnis wird, erinnere mich an das Kreuz. Wenn Schweigen wie Verlassenheit wirkt, trage mich durch Deine Gegenwart, auch wenn ich sie nicht spüren kann.

Stelle sichere Menschen um mich herum. Leite Fachleute, Leiter und Angehörige, die mit mir gehen können. Bewahre meinen Geist und meinen Körper. Hilf mir, an langsamen Tagen nicht aufzugeben. Möge meine Hoffnung nicht davon abhängen, mich stark zu fühlen, sondern von der Gewissheit, dass Du treu bleibst.

Heute verspreche ich nicht, alles zu lösen. Ich gebe Dir den nächsten Schritt. Nimm meinen müden Glauben, mein unvollkommenes Gebet und meinen Wunsch weiterzugehen an. In Deinem Namen, Amen.

◆ SETZE DIE REISE FORT

Vielleicht zeigt Gott dir, welcher der nächste Schritt ist

Dieses Heft ist eine Eingangstür. Jeder Mensch kommt aus einem anderen Bedürfnis zur Wiederherstellung. Deshalb ordnet Free Angels International seine Materialien wie eine Landkarte: Du erkennst, wo du stehst, und wählst die Ressource, die dir helfen kann, tiefer zu gehen.

WENN DU MUSTER, MASKEN UND VERBORGENE MOTIVATIONEN WAHRGENOMMEN HAST

→ JENSEITS DER MASKEN - EINE REISE DER TRANSFORMATION

Persönlichkeitstest, persönlicher Bericht, Zonen der Seele, Handlungs-Buttons, 30-Tage-Plan, Persönlichkeits-Handbuch und Arbeitshefte für die neun Typen. Ziel ist nicht, Etiketten zu vergeben, sondern Muster, Wunden, Gaben und Wege der Erlösung in Christus zu verstehen.

WENN DU MIT KREISLÄUFEN, ZWÄNGEN ODER RÜCKFÄLLEN KÄMPFST

→ 10 SCHRITTE ZUR FREIHEIT

Ein strukturierter Weg, um Kreisläufe zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen, Unterstützung zu finden, Gewohnheiten neu zu ordnen, das geistliche Leben zu vertiefen und einen Plan für die Fortsetzung aufzubauen.

WENN DU JUNG BIST UND EINEN PRAKTISCHEN WEG BRAUCHST

→ FREI ZU LEBEN

Geschichten, Aufgaben, verständliche Erklärungen zu Gehirn und Emotionen, angewandte Bibel, Offline-Herausforderungen, Wegabschnitte, schwierige Gespräche, Gebet und Werkzeuge, um mit mehr Wahrheit und Freiheit zu leben.

WENN DU ELTERNTEIL, MENTOR ODER LEITER BIST

→ LEITFADEN FÜR ELTERN, MENTOREN UND LEITER

Orientierung, um zuzuhören, zu korrigieren, ohne zu demütigen, Warnsignale zu erkennen, Glauben und seelische Gesundheit zu verbinden, Grenzen zu setzen und in langsamen Prozessen präsent zu bleiben.

◆ **WENN DU BEGLEITUNG UND JÜNGERSCHAFT SUCHST**

→ FREE ANGELS INTERNATIONAL

Materialien, Studien, Gruppen, Treffen und Wege der Jüngerschaft für Befreiung, Wiederherstellung, Bildung und Stärkung des Glaubens.

FREE ANGELS WEGKARTE

ES GEHT MIR NICHT GUT... ABER ICH HABE IMMER NOCH GLAUBEN

↓ **die Not erkennen und einen Weg wählen**

JENSEITS DER MASKEN | FREI ZU LEBEN | 10 SCHRITTE

↓ **Wahrheit, Praxis, Unterstützung und Jüngerschaft vertiefen**

FREE ANGELS - WIEDERHERSTELLUNG UND WACHSTUM IN CHRISTUS

NÄCHSTER SCHRITT

Wähle nicht alle Wege gleichzeitig. Frage: „Welche Ressource passt am besten zu dem, was Gott mir in dieser Lektüre gezeigt hat?“ Beginne damit. Tiefe Veränderung geschieht nicht durch die Menge angesammelter Materialien, sondern durch Wahrheit, die empfangen und beharrlich praktiziert wird.

✉ KONTAKT UND NÄCHSTE SCHRITTE

Website: freeangelsinternational.org

WhatsApp: +44 7731 785774

E-Mail: contato@freeangelsinternational.org

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: [Free Angels International](#)

Lerne die Materialien, den Test Jenseits der Masken und die Wege der Jüngerschaft über die offizielle Website kennen.

Achte in sozialen Netzwerken immer auf den offiziellen Namen und das Logo von Free Angels International.



Befreien • Jüngerschaft • Bilden • Wiederherstellen • Dienen



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

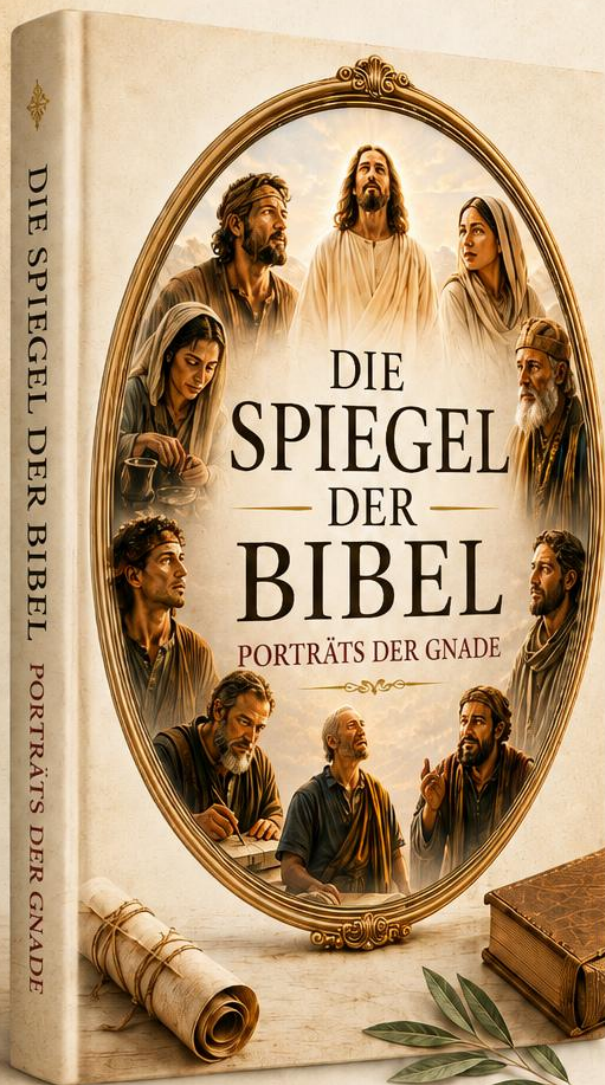


WhatsApp: +447731785774



Webseite: freeangelsinternational.org

*Gott verwandelt
Geschichten und
schreibt neue Anfänge.*



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 Selbsterkenntnis 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.



WhatsApp: +44 7584 475915



Website: freeangelsinternational.org



E-Mail: contato@freeangelsinternational.org



Scanne, um die
Website zu besuchen



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



Free Angels International