

brainLight-Programme „Kraftvolle biblische Worte“

brainLight®

LIFE IN BALANCE



Liebe
GNADE
Leben
FRIEDE
Freude

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

VORWORT

Weltweit berichten Menschen von ihren Erfahrungen, die sie mit dem lebendigen Gott der Bibel gemacht haben. Gott hat den Menschen ein wichtiges Geschenk gemacht: Es ist der freie Wille. Jeder ist frei zu wählen, frei zu urteilen und frei zu handeln.

Sie können selbstverständlich frei wählen, ob Sie sich auf die biblischen Worte einlassen und ob Sie diese im Glauben erfassen möchten.

Durch die audio-visuelle Stimulation des **brainLight**-Systems können die „Kraftvollen biblischen Worte“ tiefer im Bewusstsein und im Unterbewusstsein verankert werden. Man könnte auch sagen, dass die Worte vom Kopf ins Herz rutschen und vom Herzen leichter aufgenommen werden.

Wenn die Anwendungen regelmäßig wiederholt werden, dann verankern sich die positiven Worte tief in der Persönlichkeit des Anwenders. Diese positive Auswirkung kann im eigenen Leben erfahrbar werden und die Kraft der biblischen Worte im Alltag erlebbar machen.

Für die Programmtexte wurde die Bibelübersetzung „Hoffnung für alle“¹ verwendet. Die Bibeltexte wurden grammatikalisch leicht modifiziert, um so besser verständlich zu sein.

Mein Wunsch ist es, dass die Anwender*innen der **brainLight**-Programme „Kraftvolle biblische Worte“ tief innerlich von Gottes Liebe berührt und für ihren Alltag ermutigt und gestärkt werden. Ich wünsche mir, dass Sie Gott besser kennenlernen und sein Wesen so erkennen, wie es in der Bibel beschrieben wird. Es soll eine unverbindliche Einladung sein und ein Angebot von Geschenken mit Gottes Zuspruch.

Ihre Sandra Leitz-Brüggeshemke
Autorin von „Kraftvolle biblische Worte“

¹ Quellennachweis der verwendeten Bibelverse:

Die Bibelstellen sind der Übersetzung „Hoffnung für alle®“ entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

INHALT

Kraftvolle biblische Worte

Dieser **brainLight**-Programmblock wurde für alle Menschen entwickelt, die ihr Herz für die biblischen Inhalte öffnen wollen und erwarten, dass sich diese positiv auf ihr Leben und auf ihre Persönlichkeit auswirken. Er ist aber auch für alle gedacht, die inneren Frieden und Ermutigung suchen. Die kraftvollen Texte berühren und schenken einen Zugang zu wichtigen Themen wie Liebe ohne Bedingungen, Vertrauen, Vergebung, Angstfreiheit, Weisheit und göttliche Stärke.

Die Quelle aller Texte dieses Programmblocks ist die christliche Bibel, die auch als „Buch der Bücher“ bezeichnet wird und das meistgedruckte Buch der Welt ist. Die Bibel wird verstanden als „Gottes Wort“, das vom Geist Gottes inspiriert wurde. Sie dient Millionen von Menschen als Ratgeber und spendet Trost und Hoffnung.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort	2
Programmübersicht	4
Programmablauf & Anwendungshinweise	5
Die Programme:	
• Einführungsprogramm	6
• Bedingungslose Liebe erleben	7
• Vertrauen lernen	8
• Dankbarkeit empfinden	9
• Gottes Zuspruch genießen	10
• Biblische Weisheit nutzen	11
• Vergebung empfangen	12
• Hingabe entwickeln	13
• Die Wesenszüge Gottes erkennen	14
• Göttliche Stärke nutzen	15
• Angstfreiheit genießen	16
Beispiel einer Fantasiereise	17
Über die Autorin der Programme	18
Impressum	19

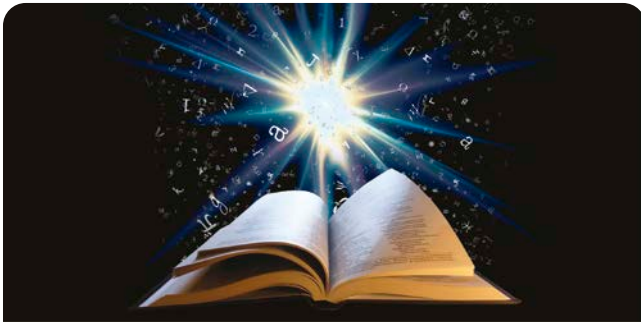
DIE PROGRAMME

Programme „Kraftvolle biblische Worte“

Programm-Nr.	Programmdauer
319 Einführungsprogramm	10 Min.
320 Bedingungslose Liebe erleben	33 Min.
321 Vertrauen lernen	25 Min.
322 Dankbarkeit empfinden	25 Min.
323 Gottes Zuspruch genießen	22 Min.
324 Biblische Weisheit nutzen	28 Min.
325 Vergebung empfangen	30 Min.
326 Hingabe entwickeln	30 Min.
327 Die Wesenszüge Gottes erkennen	17 Min.
328 Göttliche Stärke nutzen	28 Min.
329 Angstfreiheit genießen	23 Min.

Meditationen aus den Programmen

Programm-Nr.	Programmdauer
330 Bedingungslose Liebe erleben	30 Min.
331 Vertrauen lernen	20 Min.
332 Dankbarkeit empfinden	23 Min.
333 Gottes Zuspruch genießen	20 Min.
334 Biblische Weisheit nutzen	26 Min.
335 Vergebung empfangen	27 Min.
336 Hingabe entwickeln	26 Min.
337 Die Wesenszüge Gottes erkennen	15 Min.
338 Göttliche Stärke nutzen	24 Min.
339 Angstfreiheit genießen	16 Min.



Informationen zum Weiterlesen und Nachschlagen der Bibelverse:

- Bibleserver – Entdecke die Bibel – kostenlose Bibelübersetzungen im Vergleich: www.bibleserver.com
- Bibel-App – kostenlose Nutzung mit unterschiedlichen Bibelübersetzungen und zum Teil auch als Hörbuch: www.bible.com/de/app

PROGRAMMABLAUF & ANWENDUNGSHINWEISE

Starten Sie bitte mit dem **Einführungsprogramm 319!** Damit verschaffen Sie sich einen Überblick und werden mit dem Programmablauf vertraut, der in fast allen Programmen ähnlich ist.

Die Vollversionen der Programme **320 – 329** enthalten:

- die Einführung in das Thema
- eine Hinführung in die Entspannung
- eine Meditation zum Thema mit Fantasiereise
- die Rückholung aus der Entspannung
- Bibelverse zum Thema und
- einen Abschluss und Ermutigung für den Alltag.

Die Programme **330 – 339** enthalten nur die Meditation ohne Einleitung. Sie sind für alle Anwender*innen gedacht, die häufig und immer wieder einzelne Programme nutzen und nicht jedesmal die Einführung in das Thema hören wollen.

Entscheiden Sie selbst und wählen Sie die Version dieser besonderen **brainLight**-Programme, die Sie gerne hören möchten!

Diese Bibelmeditationen „Kraftvolle biblische Worte“ sollten in einer geschützten Atmosphäre angehört werden, weil sie Ihre Emotionen stark berühren können.

Sie als Anwender*in können entscheiden, wie oft und wann Sie eine **brainLight**-Anwendung mit diesen Programmen machen. Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit der Entspannung und machen Sie eine Pause vom Alltag. Sie investieren damit in Ihre seelische, geistige und körperliche Gesundheit.

Je häufiger Sie eine **brainLight**-Anwendung machen, desto besser und nachhaltiger sind die positiven Auswirkungen.

brainLight-Anwendungen ersetzen keine notwendige Therapie, können sich aber positiv auf Ihre innere Stabilität und Persönlichkeitsentwicklung auswirken.

EINFÜHRUNGSPROGRAMM

Das Programm:

319 Einführungsprogramm

10 Min.

Programminhalt:

Einführung in den Programmblock

Programmbeschreibung:

Im Einführungsprogramm wird der Programmablauf erklärt und über alle Programme in diesem Programmblock informiert.

Biberverse: Johannes 1, 1-5 / n. Markus 11, 24 /
Sprüche 3,5-6

Zeichenerklärung:

n. = nach – diese Bibelworte wurden aufgrund der Grammatik leicht angepasst und zum besseren Verständnis leicht umgeschrieben. Diese Worte entsprechen nicht mehr dem Originaltext, sind aber inhaltlich unverändert.

BEDINGUNGSLOSE LIEBE ERLEBEN

Die Programme:

320 Bedingungslose Liebe erleben	33 Min.
330 Meditation aus Programm 320	30 Min.

Programminhalt:

Entspannung und Meditation mit Fantasiereise in den Thronsaal

Programmbeschreibung:

Mit diesem Programm können Sie Ihren Liebes-Akku auffüllen. Sie können lernen, bedingungslose Liebe anzunehmen und so Ihre Selbstliebe steigern. Dadurch fällt es Ihnen leichter, selbst Liebe weiterzugeben.

Bibelverse: 1. Korinther 13, 1-13

VERTRAUEN LERNEN

Die Programme:

321 Vertrauen lernen	25 Min.
331 Meditation aus Programm 321	20 Min.

Programminhalt:

Entspannung und Meditation mit Fantasiereise im Schlosspark

Programmbeschreibung:

Im Vertrauen zu leben und vertrauen zu können ist eine wichtige Grundlage für Ihr seelisches Wohlbefinden. In diesem Programm widmen wir uns dem Thema, wie Sie lernen können, Gott mehr zu vertrauen. Aus diesem Vertrauen heraus lernen Sie, gelassener und geduldiger zu werden.

Bibeldverse: Psalm 23 / Psalm 18,2 / Jesaja 43,2 /
1. Johannes 5,14 / 1. Johannes 4,16

DANKBARKEIT EMPFINDEN



Die Programme:

322 Dankbarkeit empfinden	25 Min.
332 Meditation aus Programm 322	23 Min.

Programminhalt:

Entspannung und Meditation mit Fantasiereise in den Thronsaal

Programmbeschreibung:

Dankbarkeit zu empfinden ist eines der stärksten positiven Gefühle. In diesem Programm fokussieren wir uns auf das Gute, auf das wirklich Wertvolle, auf das, was schon da ist und auf das, was gelungen ist. Ihre persönliche Ausstrahlung wird durch ein dankbares Herz kraftvoller und liebevoller.

Bibelverse: Psalm 139, 4-18 / n. Psalm 28,7 / n. Psalm 136,1

GOTTES ZUSPRUCH GENIEßEN

Die Programme:

323 Gottes Zuspruch genießen	22 Min.
333 Meditation aus Programm 323	20 Min.

Programminhalt:

Entspannung und Meditation ohne Fantasiereise

Programmbeschreibung:

Für dieses Programm wurde der Zuspruch Gottes aus einigen Psalmen ausgewählt. Jeder Zuspruch spiegelt das Wesen Gottes wider und die Zusagen können persönlich angenommen werden. Spüren Sie dabei die Ermutigung in Ihrem Körper und in Ihrer Seele. Sie werden sich mehr getragen und sicher fühlen.

Bibelverse: n. 1. Mose 17,1 / n. 1. Mose 28,3 / n. 2. Mose 6,2 / n. Jesaja 45,6 / n. 2. Mose 3,14 / n. 2. Mose 20,2 / n. 2. Mose 15,26 / n. 2. Mose 22,26 / n. Sacharja 9,9 / n. 2. Könige 20,5 / n. Jesaja 44,6 / n. Offenbarung 1,17 / n. Jesaja 63,1 / n. 1. Petrus 1,16 / n. Psalm 32,7 / n. Psalm 71,3 / n. 2. Mose 15,26 / n. Psalm 23,1 / n. Johannes 11,40 / n. Psalm 1,3 / n. Psalm 25,12 / n. Psalm 33,18 / n. Psalm 34,16 / n. 1. Mose 16,13 / n. Psalm 31,15 / n. Jeremia 39,17 / n. 1. Petrus 1,3 und viele weitere Bibelverse

BIBLISCHE WEISHEIT NUTZEN



Die Programme:

324 Biblische Weisheit nutzen	28 Min.
334 Meditation aus Programm 324	26 Min.

Programminhalt:

Entspannung und Meditation mit Fantasiereise in die Bibliothek

Programmbeschreibung:

In der Bibel wird die Weisheit als ein Geschenk Gottes beschrieben. Weisheit kann als Leitfaden für ein erfolgreiches und gelassenes Leben angewendet werden. Jeder Mensch, der um Weisheit bittet, der wird Weisheit bekommen. Wenn Sie tief im Vertrauen darauf bauen, dass Gottes Weisheit sicheren Bestand hat, können Sie auf die unterschiedlichsten Begebenheiten in Ihrem Leben gelassener reagieren.

Bibeldverse: n. Offenbarung 1,8 / n. Psalm 13,6 / n. Jesaja 43,4 / n. Jesaja 42,6 / n. Sprüche 2, 1 / Jakobus 1,5 / Sprüche 16, 16 – 24 / Matthäus 7, 12 / Matthäus 7, 24

VERGEBUNG EMPFANGEN



Die Programme:

325 Vergebung empfangen	30 Min.
335 Meditation aus Programm 325	27 Min.

Programminhalt:

Entspannung und Meditation mit Fantasiereise in das Kaminzimmer

Programmbeschreibung:

Sich selbst und anderen zu vergeben und von anderen Vergebung zu erfahren, ist ein zentraler Schlüssel zu einem freieren und glücklicheren Leben. Wer selbst Vergebung empfangen hat und die Last seiner Schuld weggenommen wurde, kann auch mit vollem Herzen Vergebung weitergeben.

Bibelverse: n. Psalm 130, 4 / n. Hebräer 8,12 / n. Römer 8,1 / n. 1. Johannes 1,9 / n. Lukas 6,37 / n. Epheser 4,32

HINGABE ENTWICKELN



Die Programme:

326 Hingabe entwickeln	30 Min.
336 Meditation aus Programm 326	26 Min.

Programminhalt:

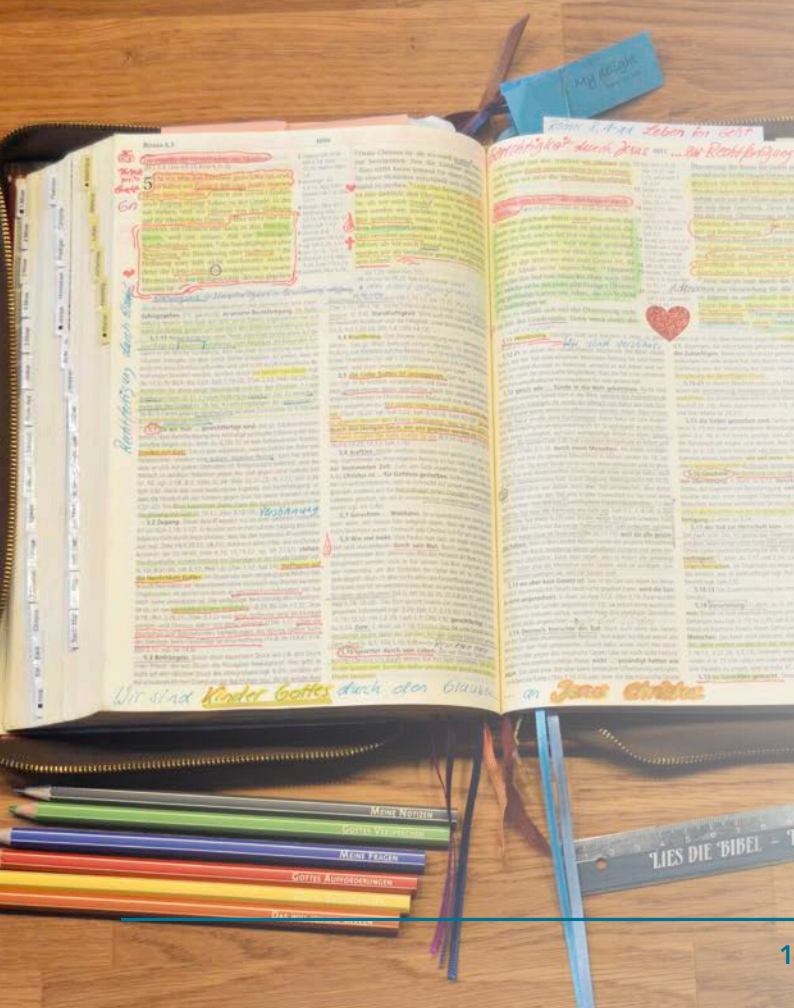
Entspannung und Meditation mit Fantasiereise in das Sprechzimmer

Programmbeschreibung:

Die Voraussetzung für eine gesunde Hingabe ist eine gesunde Beziehung. Man kann sich nur hingeben, sich fallen lassen oder sich öffnen, wenn man sich sicher sein kann, dass der andere es gut mit einem meint und dass die Sache gut für einen ist. In diesem Programm geht es um die Hingabe an Gott und um die Vertrauensbeziehung zu ihm.

Bibeldverse: n. Psalm 91, 1-16 / n. Psalm 52,10 / Ps 119,114 / n. Sprüche 14,26 / n. Johannes 3,16

DIE WESENSZÜGE GOTTES ERKENNEN



Die Programme:

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 327 Die Wesenszüge Gottes erkennen | 17 Min. |
| 337 Meditation aus Programm 327 | 15 Min. |

Programminhalt:

Entspannung ohne Meditation

Programmbeschreibung:

Dieses Programm beinhaltet eine Auswahl der Wesenszüge Gottes und eine Zusammenstellung von Gottes Charakter. Durch diese biblischen Worte können Sie die Wesenszüge Gottes immer mehr erkennen und ihn kennenlernen, wie er ist.

Bibelverse: n. 1. Mose 17,1 / n. 1. Mose 28,3 / n. 2. Mose 6,2 / n. Jesaja 45,6 / n. 2. Mose 3,14 / n. 2. Mose 20,2 / n. 2. Mose 15,26 / n. 2. Mose 22,26 / n. Sacharja 9,9 / n. 2. Könige 20,5 / n. Jesaja 44,6 / n. Offenbarung 1,17-18 / n. Jesaja 63,1 / n. 1. Petrus 1,16 / n. Johannes 14,6 / n. Matthäus 11,29 / n. Johannes 6,35 / n. Johannes 6,41 / n. Johannes 8,12 / n. Johannes 10,9 / n. Johannes 10,11 / n. Johannes 11,25 / n. Offenbarung 1,8 / n. Offenbarung 22,13 / n. Offenbarung 21,6 / n. 1. Johannes 4,8 / etc.

GÖTTLICHE STÄRKE NUTZEN



Die Programme:

328 Göttliche Stärke nutzen	28 Min.
338 Meditation aus Programm 328	24 Min.

Programminhalt:

Entspannung und Meditation mit Fantasiereise in den Raum der Schöpfungskraft

Programmbeschreibung:

Gott möchte Ihre Kraftquelle und Ihre Stärke sein. Er ist das Licht, das nie verlöscht und die Kraft geht ihm nie aus. Gottes Kraft kann in Ihnen am besten wirksam werden, wenn Sie ihn als Kraftquelle annehmen. Wenn Sie sich darauf einlassen, dann werden Sie gelassener und Ihre persönliche Ausstrahlung wird kraftvoller und liebevoller.

Bibelverse: Markus 11, 23-24 / n. 1. Johannes 1,5 und 7 / n. 1. Chronik 29,11 / n. Psalm 139,14 / n. Psalm 18, 2-3 / n. Matthäus 21,22 / n. Philipper 4,8 / Markus 9, 23 / n. Markus 11, 23 / n. 2. Timotheus 1,7 / Sacharja 4,6 / Jesaja 40,28-31 und Jesaja 41,10

ANGSTFREIHEIT GENIEßEN

Die Programme:

329 Angstfreiheit genießen	23 Min.
339 Meditation aus Programm 329	16 Min.

Programminhalt:

Entspannung mit Fantasiereise in der Schlucht

Programmbeschreibung:

Eine sehr wirkungsvolle Methode mit der Angst umzugehen ist es, sich mit seiner Angst direkt an Gott zu wenden und bei ihm Hilfe zu suchen. In diesem Programm erhalten Sie ein Angebot, wie Sie ihr Vertrauen in den allmächtigen Gott weiter aufbauen können. Sie können erleben, dass die vollkommene Liebe die Angst vertreibt.

Bibelverse: n. Psalm 34, 5-23 / n. Johannes 16,33 / Jesaja 41,10 / 1. Johannes 4,18 / Josua 1,9 / n. Psalm 27,1 / n. Jesaja 51, 12 / n. Lukas 2,10 / n. 1. Johannes 4,18 -19

Beispiel einer Fantasiereise

In der Fantasiereise wird der Zuhörer zu einem Königsschloss geführt und der König spricht liebevolle Worte zu ihm. Biblische Inhalte werden als direkte Ansprache in das Herz des Zuhörers gesprochen.

Beispiel:

Die Geschichte des „verlorenen Sohnes“ nach Lukas 15, 11-32. Der Vater schreibt einen Liebesbrief an das wiedergewonnene Kind und an das Kind, das zuhause geblieben ist:

*Meine liebe Tochter, mein lieber Sohn,
mein liebes Kind,*

*ich habe immer Zeit für dich. Ich bin für dich da.
Mein Herz und mein Haus stehen dir immer offen.
Ich liebe dich. Du kannst kommen, so wie du bist.
Ich warte auf dich und will Zeit mit dir verbringen.
Ich laufe auf dich zu und ich komme dir entgegen.
Du bist mir sehr wichtig und ich liebe dich. Ich nehme
dich in meinen Arm und ich küsse dich. Spüre meine
Nähe und lass unsere Herzen eins sein.*

*Ich bin so froh, dass du bei mir bist und ich juble
über dich. Ich stelle deine Würde wieder her. Ich ver-
sorge dich. Ich feiere mit dir das Leben. Ich gebe dir
meine Autorität. Ich gebe dir Freiheit und Verant-
wortung. Ich schenke dir mein Erbe. Alles, was mein
ist, ist dein. Ich segne dich. Ich bin barmherzig mit
dir und ich habe dir vergeben. Ich habe mehr gute
Gedanken über dich, als es Sterne am Himmel gibt.
Ich tanze mit dir und feiere mit dir. Ich bin genug für
dich. Du bist genug für mich. Deine Mühe, deine
Last, deine Pflicht, deine Leistung, deine Ernsthaf-
tigkeit, dein Tun darfst du in meine Hände legen und
zusammen werden wir alles gut bewältigen.
Sei mutig und entschlossen!*

*Du kannst mir vertrauen. Entspanne dich in meinen
Armen und lasse dich von mir lieben.*

Ich bin der allmächtige und gute Gott.

Ich bin dein himmlischer Vater.

DIE AUTORIN DER PROGRAMME



Sandra Leitz-Brüggeshemke, Jahrgang 1968, ist verheiratet und wohnt in der Nähe von Bielefeld.

Sandra ist von Beruf Lehrerin für Gesundheitsberufe und besitzt ein Bibelschuldiplom der Internationalen Schule des Dienstes (ISDD). Sie hat viele Jahre in christlichen Fachkliniken als Krankenschwester gearbeitet und war in der Seelsorge aktiv.

Sandra ist Mitarbeiterin des überkonfessionellen Dienstes POWER-LADIES und als Beraterin, Coach und Referentin selbstständig tätig.

Zusätzlich ist sie in verschiedenen Bereichen ehrenamtlich aktiv: in der Kirchengemeinde, als leitende Mitarbeiterin in der Frauenarbeit, als Body-Spirit-Soul-Kursleiterin, als POWER-LADIES-Kursleiterin sowie als Bloggerin bei Encouragement-Lessons, etc.

IMPRESSUM

Programmtexte und Textbearbeitung der Original-

Bibelverse: Sandra Leitz-Brüggeshemke

Musik: Dietrich von Oppeln

Sprecherin: Sandra Leitz-Brüggeshemke

Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland

Licht- und Tonfrequenzen: Ursula Sauer

Massageprogrammierung:

Reinhold Sauer, Robin Hick, Sven Groda

Bildnachweis:

- Titelbild: Bild mit dem Herz auf dem Kreuz und der Zeitlinie mit Alpha und Omega – Bildtitel: Der alte und der neue Bund – der Anfang und das Ende – das Alte Testament und das Neue Testament; 2016 erstellt von Sandra Leitz-Brüggeshemke – Acrylmalerei auf Holz
- Bild S. 14: Bibel mit Markierungen „Die lebendige Bibel als Arbeitsbuch“ von Sandra Leitz-Brüggeshemke

- alle weiteren Bilder:

Pixabay, Adobe Stock & **brainLight** GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Scan, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

© 2022 **brainLight** GmbH

brainLight GmbH

Hauptstraße 52
63773 Goldbach
Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070
Telefax: +49 (0) 6021 590797
E-Mail: info@brainlight.de
www.brainlight.de

A hand is shown from the bottom left, holding a glowing, multi-colored orb. The background is a soft, golden sunset or sunrise over a body of water, with a large, bright sun partially obscured by clouds. The overall mood is serene and balanced.

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE