

- Von allen Vergiftungen meines Geistes, die sich in meinen Worten Bahn gemacht hat, ich mich giftig geäußert und zwischenmenschliche Beziehungen vergiftet habe.
- Von allen Enttäuschungen über Dich und andere Menschen, die sich in mir festgesetzt und Bitternis hervorgerufen haben.
- Von allen anmaßenden, geringschätzenden und arroganten Gedanken und Worten über Menschen, die mir nicht liegen.
- Von allen geäußerten Halbwahrheiten und Lügen, die andere in ein falsches Licht gestellt und für immer abgestempelt haben. Damit habe ich ihren Ruf ruiniert und zerstörerische Mächte auf den Plan gerufen.
- Von allem Richtgeist, dem ich Raum gegeben habe und der schnelle Urteile über andere ausgesprochen hat. Damit habe ich alle Fairness, die ich selbst gerne beanspruche, fahrenlassen.
- Von all dem Groll und der Erbitterung, die sich in meinem Herzen festgesetzt haben, ihr Unwesen treiben und Streit, Unversöhnlichkeit und Feindschaft hervorgebracht haben.
- Vergib mir Herr Jesus, dass ich in all dem Negativen, das mir begegnet ist, nicht die Chance erkannt habe, mich selbst zu erkennen, Dir ähnlich zu werden und den anderen zu segnen.
- Herr, entfluche mein Denken und Reden, meine Motivation reinige mit Deinem Blut, das allen Schaden gut machen kann.
- Erinnere mich bitte in der nächsten Prüfung an Dich und wie Du damit umgegangen wärst.“

„Deshalb laßt uns ... jede Bürde und die <uns so> leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf, indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen die Schande nicht achtete und das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes“ (Hebr 12,2).

Befreiung von Stricken, durch die ich mich mit sündigen Verhaltensweisen selbst gebunden habe:

„Jesus sprach: Wenn ihr in meinem Wort bleibt, so seid ihr wahrhaft meine Jünger; und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen... Jeder, der die Sünde tut, ist der Sünde Sklave... Wenn nun der Sohn euch frei machen wird, so werdet ihr wirklich frei sein“ (Joh 8,31.32.34.36).

- „Vergib mir, Herr Jesus, dass ich Dich in dieser Welt so schlecht verkörpere und Dein Wesen meine Art so wenig durchdringt. Dadurch habe ich Menschen die Möglichkeit genommen, Dich zu erkennen und Dich lieben zu lernen.
- **Deshalb bitte ich Dich, Herr Jesus, befreie mich mehr und mehr...**
- von allen Trugbildern, die mich in die Irre leiten, vorbei an Dir, Deiner Demut, Deiner Selbstlosigkeit, Deiner Vergebungsbereitschaft.
- Von allen Illusionen, die sich in mir festgesetzt und die Realität entstellt haben.
- Von allen entstellenden Selbsttäuschungen über mich, dass ich mich nicht so sehe, wie du mich siehst.
- Von all den Träumereien, worin sich mein sündiges Ich manifestiert und ich mich selbst bespiegele.
- Von allen falschen Erwartungen an Menschen, die meine Bedürfnisse nicht gestillt haben und nicht stillen konnten.
- Von allen Ansprüchen, womit ich meine Mitmenschen überfordert habe.
- Von allen Gefühlen, allem Argwohn, all den Vermutungen und Verdächtigungen, wo ich Zweifel an der Ehrlichkeit und Misstrauen gegenüber der Aufrichtigkeit anderer gesät habe.