

# Selbstbewusst durch Jesus

*empowered by Christ*



Wenn jemand zu Christus gehört , ist er  
**eine neue Schöpfung.**

Das Alte ist vergangen,  
etwas ganz Neues hat begonnen !

2.Korinterbrief 5,17



**Das YES-Prinzip®**

CLAUDIA STRAUSS

# So schön, dass du da bist!



Hi, ich bin Claudia. Ich freue mich riesig, dass du dir dieses PDF geholt hast und dich für mein Wirken interessierst. Und ich bete und glaube, dass Jesus dir beim Lesen ganz neu begegnen möchte – nicht kompliziert, nicht religiös, sondern echt.

Vor über 20 Jahren ist mir Jesus persönlich begegnet. Es war kein dramatisches Zeugnis aus Extremsituationen, und trotzdem war es das Wichtigste, was mir in meinem Leben passiert ist. Und auch wenn ich nicht seitdem durchgehend „stark“ gewesen bin, hat Gott mich gehalten und immer wieder neu zu sich gezogen. Heute weiß ich umso deutlicher, wie sehr er mich liebt – und wie sehr er auch dich liebt.

Beruflich bin ich heute Coach und christliche Mentorin. Ja, das ist ein Beruf, mit dem ich Geld verdiene – so wie zum Beispiel auch ein Pastor von seiner Berufung lebt. Ich lebe nicht von Spenden und nicht alles, was ich tue, ist kostenfrei. Aber vieles, was ich weitergebe, ist ein Geschenk: dieses PDF, viele Impulse auf Instagram und immer wieder Inhalte mit hohem Mehrwert.

Bevor ich begonnen habe, speziell Christinnen zu begleiten, war ich viele Jahre im säkularen Bereich Coach und Trainerin. Und ich habe gesehen, wie sehr sich gerade auch Christen nach Veränderung sehnen, weil sie spüren: Da ist eine kraftvolle Identität, die Christus zuspricht – aber oft wird sie noch nicht wirklich gelebt. Aus allem, was ich erlebt habe und aus dem, was Gott mir aufs Herz gelegt hat, ist das YES-Prinzip® entstanden. Auf den nächsten Seiten wirst du mehr darüber erfahren.

Herzlichst,  
deine Claudia

# Meine Persönliche Geschichte



Mein Name ist Claudia Strauss. Geboren wurde ich in Wangen im Allgäu, aufgewachsen bin ich in Hannover. Schon früh war mein Leben von Umbrüchen geprägt – als Scheidungskind bin ich oft umgezogen und hatte bis zu meinem 30. Lebensjahr über 20 Umzüge hinter mir. Bevor ich Jesus wirklich kennengelernt habe, war vieles in meinem Leben innerlich durcheinander. Ich war beruflich unglücklich, selbst geschieden und wusste nicht wirklich, wohin mein Leben eigentlich führen soll.

Ich habe zwar an Gott geglaubt und auch christliche Freizeiten besucht, aber dass man eine echte Beziehung zu Jesus haben kann, war mir lange nicht bewusst. In einer herausfordernden Zeit sind mein heutiger Mann und ich beide zum Glauben gekommen. Und trotzdem habe ich nach meiner Bekehrung gemerkt: Mein Leben war nicht plötzlich „einfach anders“. Ich hatte die Hoffnung auf den Himmel – aber innerlich blieb vieles schwer. Oft habe ich gedacht: Jesus, du bist doch jetzt in meinem Leben. Warum verändert sich trotzdem nicht alles?

Beruflich war ich schon immer mehr an Menschen interessiert als an Zahlen. Ich habe in der Banken- und Versicherungswelt gearbeitet und begann früh, mich mit Coaching und Psychologie zu beschäftigen, weil ich verstehen wollte, wie Menschen innerlich ticken. 2007 wurde ich Mama und ließ meine Karriere in einem großen Konzern los, um mich meiner Familie und meiner Berufung zu widmen. Viele Jahre arbeitete ich als Coach im säkularen Bereich, begleitete Menschen in Kommunikation, Selbstwert, Beziehung und innerer Entwicklung.

# Der Moment, als mir Gott in mein Herz sprach...



Und gleichzeitig merkte ich immer deutlicher: Selbstoptimierung allein führt nicht in die Tiefe. Menschen drehen sich oft im Kreis und bleiben trotz aller Methoden innerlich gebunden.

In dieser Zeit war ich viel im Gebet. Und ich werde einen Moment nie vergessen, weil Gott so klar in mein Herz gesprochen hat.

Es war, als würde er sagen:

„Claudia, du machst eine großartige Arbeit. Du hilfst Menschen wirklich weiter. Aber du enthältst ihnen das Wesentlichste vor: Mich.“

Dieser Satz hat mich tief getroffen. Weil ich wusste, er hat recht. Ich hatte Jesus in meinem Leben – aber ich hatte ihn nicht ins Zentrum meiner Arbeit gestellt. Und in diesem Moment wurde mir klar: Menschen brauchen nicht nur gute Methoden. Sie brauchen Verwurzelung. Sie brauchen Wahrheit. Sie brauchen Identität in Christus.

Und Gott hat mir etwas aufs Herz gelegt, das ich heute nicht mehr wegdenken kann: Er ist die Wurzel. Er ist das Fundament. Und aus ihm heraus darf echtes Wachstum entstehen.

Aus diesem Ruf heraus ist das YES-Prinzip® entstanden: ein Weg, der Menschen hilft, aus ihrer neuen Identität in Christus heraus zu leben – nicht aus Angst, nicht aus alten Prägungen, sondern aus dem, was Gott über sie sagt.

# Das große Spannungsfeld als Christ...



Denn genau hier liegt oft die größte Spannung im christlichen Leben:

Wir sind in Christus eine neue Schöpfung – und trotzdem erleben wir, dass alte Muster sich immer wieder melden. Paulus nennt das „das Fleisch“: alte Denk- und Reaktionsweisen, die über viele Jahre geprägt wurden und noch in unserem Inneren gespeichert sind. In unserem Nervensystem, in unseren Gedanken, in unseren automatischen Schutzstrategien.

Und deshalb ist es manchmal so herausfordernd, wirklich aus dieser neuen Identität zu leben, obwohl sie wahr ist. Immer wieder werden in uns „Knöpfe gedrückt“, wir fallen zurück in alte Gedankenschleifen, Gefühle übernehmen die Führung und wir fühlen uns innerlich blockiert.

Genau an dieser Stelle braucht es geistliche Klarheit und Unterscheidung. Die Bibel spricht von der Fähigkeit, zu prüfen, was Wahrheit ist und was nicht – was aus Gott kommt und was aus Angst, Lüge oder alten Prägungen entsteht.

Ein großer Teil des Kampfes findet nicht „da draußen“ statt, sondern in unserem Inneren: zwischen unseren Ohren und in unserem Herzen.

# Den “Feind” nicht unterschätzen - aber auch nicht überschätzen



Auch der Feind Gottes (Satan, Teufel, Widersacher) arbeitet genau hier. Nicht, weil er Macht über unser Leben als Christen hätte nein, das hat er ganz und gar nicht - sondern weil er uns in unserer Identität versucht anzugreifen. Er versucht ganz gezielt, unsere Gedanken mit Lügen zu verwirren, uns mit Unsicherheit zu füllen und Christen auszubremsen.

**Deshalb sollen wir den Feind nicht unterschätzen – aber wir dürfen ihn auch niemals überschätzen.**

Er versucht uns in Angst, Sorge und selbstschädigenden Gedankenkonstrukten gefangen zu halten. Und deshalb sollten wir uns auch niemals von diesen Gefühlen leiten lassen. Unsere Führung kommt vom Heiligen Geist, der in uns wohnt.

Paulus fordert uns auf, unser Denken neu auszurichten.  
(Römerbrief, 12,2)

Das bedeutet, dass es wichtig für uns ist, unser Denken zu prüfen, hinderliche Gedanken gefangen zu nehmen und unser Herz zu behüten, damit wir aus Gottes Fülle leben können und nicht im Mangeldenken verhaftet bleiben.

**„Mehr als alles behüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.“ (Sprüche 4,23)**

Genau das ist der Weg, den ich selbst gegangen bin – und den ich heute mit Frauen gehe, die sich danach sehnen, nicht nur zu glauben, sondern wirklich aus der Fülle ihrer Identität in Christus zu leben.

# Ein Liebesbrief von Gott an dich



Ich bin mir heute zu 100 Prozent sicher, dass die Bibel Gottes Wort ist. Dass Gott uns durch sein Wort und durch den Heiligen Geist ganz real durch unser Leben leitet. Alles, was ich in der Bibel lese, ist Wahrheit – und diese Wahrheit macht uns frei.

Vielleicht stehst du gerade an einem Punkt, an dem vieles davon noch neu für dich ist. Vielleicht hast du dir dieses PDF heruntergeladen, weil dich etwas angesprochen hat, aber du würdest noch nicht sagen: „Ich kenne Jesus wirklich.“ Dann möchte ich dir etwas ganz Einfaches sagen: Gott möchte dir den Glauben schenken. So wie er ihn mir geschenkt hat. Unabhängig davon, an welchem Punkt du gerade stehst.

Und wenn du dieses PDF gerade liest, dann glaube ich, dass Gott dich vielleicht mehr zu sich zieht, als du es selbst gerade erklären kannst.

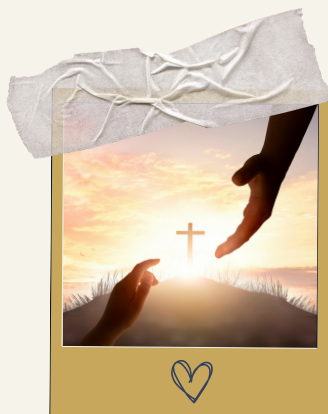
Vielleicht hast du viel erlebt. Vielleicht fragst du dich: Wie kann ein heiliger Gott mich lieben?

Wie kann er mir wirklich nahe sein?

Genau deshalb möchte ich dir etwas mitgeben, das ich sehr liebe: Einen kleinen „Liebesbrief Gottes“ – zusammengestellt aus Bibelversen. Worte, die zeigen, wie Gott über dich denkt. Ich lade dich ein, ihn in Ruhe zu lesen.

Vielleicht ist genau das heute dein erster “YES-Moment”.

# Ein Liebesbrief von Gott an dich



*Mein geliebtes Kind,*

Ich kenne dich ganz genau – schon bevor du geboren wurdest, habe ich dich gesehen.

(Psalm 139,15–16)

Ich habe dich gewollt. Du bist kein Zufall.

(Jeremia 1,5)

Ich habe dich nach meinem Bild geschaffen, einzigartig und wunderbar.

(1. Mose 1,27; Psalm 139,14)

Ich kenne jedes Haar auf deinem Kopf und jedes Seufzen deines Herzens.

(Matthäus 10,30)

# Ein Liebesbrief von Gott an dich



Ich weiß, wann du aufstehst und wann du dich hinlegst.  
Ich bin mit dir in allem, was du tust.  
(Psalm 139,2–3)

Vielleicht wurdest du übersehen oder abgelehnt –  
aber ich habe dich nie vergessen.  
(Jesaja 49,15–16)

Ich liebe dich mit einer ewigen Liebe,  
und meine Treue hört niemals auf.  
(Jeremia 31,3)

Ich wünsche mir, dass du mich kennest –  
nicht als Richter, sondern als Vater.  
(1. Johannes 3,1)

Ich weiß, dass du verletzt wurdest,  
und ich kenne deinen Schmerz.  
Ich war da, als du geweint hast.  
(Psalm 56,9)

# Ein Liebesbrief von Gott an dich



Ich möchte dich trösten, wie eine Mutter ihr Kind tröstet.  
(Jesaja 66,13)

Ich habe dich nie verlassen, auch wenn du es vielleicht  
nicht gespürt hast.  
(5. Mose 31,8)

Meine Gedanken über dich sind voller Hoffnung und  
Zukunft.  
(Jeremia 29,11)

Ich gab mein Leben für dich,  
damit du frei und geliebt leben kannst.  
(Johannes 3,16; Römer 5,8)

Wenn du zu mir kommst,  
werde ich dich niemals abweisen.  
(Johannes 6,37)

Ich habe dir vergeben,  
und ich mache alles neu.  
(2. Korinther 5,17; 1. Johannes 1,9)

# Ein Liebesbrief von Gott an dich



Ich will dich lehren, mir zu vertrauen,  
denn ich bin sanftmütig und demütig von Herzen.  
(Matthäus 11,28–29)

Ich werde dich führen auf guten Wegen  
und dir Frieden geben, den die Welt nicht geben kann.  
(Psalm 23,2–3; Johannes 14,27)

Eines Tages wirst du mich sehen,  
und ich werde jede Träne von deinen Augen wischen.  
(Offenbarung 21,4)

Bis dahin halte dich fest an meiner Liebe –  
sie ist stärker als alles, was dich trennen könnte.  
(Römer 8,38–39)

*In Liebe,  
Dein Vater im Himmel*



# Lass Jesus in dein Herz



Wenn der Glaube oder Jesus und das alles für dich noch ganz neu sind (denn ich weiß ja nicht, an welcher Stelle du gerade in deinem Leben stehst) und du aber beim Lesen dieses PDF spürst, dass du Jesus wirklich in dein Leben einladen möchtest, dann möchte ich dir ein einfaches Gebet an die Hand geben. Es geht nicht um perfekte Worte – sondern um ein ehrliches Herz. Du kannst es leise oder laut mitsprechen, genau so, wie du gerade bist.

## **Dein persönliches Übergabebet:**

“Jesus, ich danke dir, dass es dich gibt. Danke, dass du mich liebst.

Ich glaube, dass du für alles, was mich von Gott trennt, am Kreuz gestorben und wieder auferstanden bist, damit mir vergeben ist. Bitte komm heute in mein Leben. Ich möchte dich kennenlernen und dir vertrauen.

Danke, dass du mir bis hierher nachgegangen bist und dass es dein Wunsch ist, Gemeinschaft mit mir zu haben. Danke, dass du mir deinen Heiligen Geist schenken möchtest, der in mir wohnt und mich leitet.

Ab heute will ich nicht mehr nur für mich selbst leben, sondern mit dir und durch dich.

Ich glaube mit meinem Herzen und bekenne mit meinem Mund: Das Alte ist vergangen. Ich bin in Christus eine neue Schöpfung. Danke, dass ich jetzt zu dir gehöre und dass du mich in ein neues Leben führst.

Amen.”

# Geschenkt: Ein neues Leben!



Wenn wir Jesus in unser Leben einladen, bekommen wir ein neues Leben. Wir sind in Christus eine neue Schöpfung. Das Alte ist vergangen – etwas Neues hat begonnen.

Und das Entscheidende ist: Gott lässt uns damit nicht allein.

**„Denn Gott ist es, der in euch wirkt, sowohl das Wollen als auch das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen.“**

**(Philipper 2,13)**

Das bedeutet: Veränderung geschieht nicht nur durch Anstrengung – sondern durch Gottes Kraft in uns. Und gleichzeitig bedeutet es auch: Wir bleiben nicht in einer Opfermentalität stehen.

So oft beten wir: „Gott, mach du... nimm du... verändere du...“

Aber in Christus sind wir nicht passiv.

Wir sind berufen, Schritte zu gehen.

Unser Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes. Unser Denken darf erneuert werden. Unser Herz darf behütet werden. Wir sind eingeladen, Gott zu vertrauen, ihm nachzufolgen und unseren Nächsten zu lieben wie uns selbst.

Und genau deshalb braucht es manchmal dieses innere Ja:  
Herr, ich bin bereit.

(Deshalb habe ich auf der nächsten Seite noch ein kleines “Powergebet” für dich vorbereitet.)

# Powergebet - Mein nächster Schritt



Vielleicht spürst du gerade das hier:  
Gott hat dir neues Leben geschenkt – und er lädt dich jetzt ein, nicht stehen zu bleiben, sondern loszugehen. Nicht aus eigener Leistung, sondern aus deiner neuen Identität heraus. Denn echter Glaube bleibt nicht nur im Inneren – er wird sichtbar. Schritt für Schritt. In Entscheidungen. In Freiheit. In einem Leben, das sich immer mehr nach Christus ausrichtet.

Hier kommt ein **kurzes Powergebet** für deinen nächsten Schritt:

“Jesus, danke für das neue Leben, das du mir geschenkt hast. Ich will nicht zurückschauen auf das Alte, sondern meinen Blick auf dich richten.

Bitte zeig mir die nächsten Schritte, die jetzt dran sind. Hilf mir, aus meiner neuen Natur heraus zu leben und die alten Muster hinter mir zu lassen.

Ich strecke mich aus nach dem, was vor mir liegt, und vertraue dir, dass du mich führst.

„Ich vergesse, was dahinten ist, und jage nach dem Ziel...“  
(Philipper 3,13–14)

Danke, dass du in mir wirkst – das Wollen und das Vollbringen. Amen.”

# Gott wohnt in deinem Herzen



So lange habe ich Gott im Außen gesucht – in Gebeten, in Treffen, in Hauskreisen, in Gesprächen. Und all das ist wertvoll. Aber irgendwann habe ich verstanden: Es gibt keinen besseren Ort, Gott zu begegnen, als in meinem eigenen Herzen.

Die Bibel spricht so oft vom Herzen – und sie meint damit viel mehr als nur Gefühle. Das Herz ist in der Schrift der Ort unserer inneren Überzeugungen, unserer Sehnsüchte und Entscheidungen. Der Ort, an dem wir glauben, hoffen und vertrauen.

**Jesus sagt: „Glücklich sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“ (Matthäus 5,8)**

Und Paulus betet sogar: „...dass Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne.“ (Epheser 3,17)

Gott ist nicht nur vor dir oder über dir. Durch den Heiligen Geist wohnt er in dir. Und genau deshalb ist das Herz so entscheidend. Denn deine Vergangenheit, deine Erlebnisse und all das, was du vor Jesus geglaubt hast, hat dein Herz geprägt. Oft nehmen wir dort unbewusst Lügen auf: Dass wir nicht liebenswert sind. Dass wir uns anpassen müssen. Dass wir nicht genügen. Dass Menschen uns ablehnen werden.

Diese alten Prägungen bringen Früchte hervor. Jesus sagt: „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen.“ Und viele von uns erleben genau das: Wir glauben – und trotzdem reagieren wir aus Angst, Unsicherheit oder alten Mustern.

Deshalb lädt Gott uns ein, unser Herz zu behüten. Nicht aus Druck, sondern weil er es heilen und erneuern möchte. Damit wir aus der neuen Identität leben können, die Christus uns geschenkt hat.

# Herzensgebet: Dein YES-Moment mit Jesus



Und damit du Jesus nicht nur mit dem Kopf verstehst, sondern ihm ganz praktisch in deinem Herzen begegnen kannst, möchte ich dich jetzt zu einem Herzensgebet einladen. Es ist ein stiller Moment, in dem du zur Ruhe kommen darfst und wahrnehmen kannst: Christus lebt in dir. Das Herzensgebet ist ein stiller Moment im inneren deines Herzens (biblisch: dein Zentrum) und dient der Aufmerksamkeitsfokussierung & hilft dir in der Gegenwart Gottes zu weilen.

## **Herzensgebet: Schritt 1: Zur Ruhe kommen**

Suche dir einen Ort, an dem du für ein paar Minuten ungestört bist. Lege dein Handy zur Seite, setz dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe deine Augen und atme drei bis sieben Mal langsam ein und aus. Wenn du möchtest, lege eine Hand auf dein Herz oder deine Körpermitte, das gibt Stabilität.

## **Schritt 2: Wahrnehmen, dass Jesus in dir wohnt**

Während du atmest, erinnere dich an diese Wahrheit: Dein Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes. Christus lebt in dir. Du musst nichts leisten und nichts „richtig machen“. Du darfst einfach da sein. Vielleicht fällt dir das leicht, vielleicht ist es ungewohnt – alles ist okay. Jesus möchte Gemeinschaft mit dir, genau hier. Genieße es.

## **Schritt 3: Die Gegenwart Gottes einfach da sein lassen**

Bleibe noch einen Moment in dieser Bewusstheit. Mach dir gerne bewusst, wer Gott in Wahrheit ist. Genieße diesen Moment. Du bist gehalten. Du bist geliebt. Du darfst sein - ohne etwas tun zu müssen. Manchmal kommen innere Bilder vor dein geistiges Auge und manchmal ist da einfach nur Frieden und Annahme.

# Von hier aus darfst du weitergehen



Dieses **Herzensgebet** ist nur der Anfang.

Ein Moment, in dem du zur Ruhe kommst und Jesus in dir wahrnimmst. Und genau aus dieser Nähe heraus kannst du Schritt für Schritt weitergehen.

Vielleicht möchtest du Jesus im nächsten Moment zeigen, was gerade wirklich in dir los ist: Welche Gedanken dich beschäftigen, welche Gefühle da sind oder welche Situationen dich innerlich triggern.

Aus dieser Nähe heraus beginnt der eigentliche Herzensprozess.

Nicht, weil mit dir etwas nicht stimmt (Gott liebt dich immer!!!) – sondern weil Gott dich weiterführen möchte. In seiner Gegenwart darf sichtbar werden, was dich innerlich bewegt: alte Prägungen, verletzende Gedanken, wiederkehrende Muster oder Situationen, die dich aus der Ruhe bringen.

Im Herzensprozess lernst du, diese inneren Bewegungen einzuordnen: Was gehört zu deiner neuen Identität – und was ist ein altes Muster? Was ist Wahrheit – und wo wirkt noch eine Lüge? Schritt für Schritt darf dein Herz geklärt werden, damit du immer mehr aus der Fülle lebst, die dir in Christus längst geschenkt ist.

# Der Herzensprozess



Der **Herzensprozess** besteht aus vier Elementen:

**Herzensgebet:** Du kommst zur Ruhe und verbindest dich mit Jesus im Herzensgebet.

Dann folgt die **Herzensklärung** – du erkennst, was gerade wirklich in dir wirkt: Ist es ein altes Muster? Eine Angst? Oder entspricht es deiner neuen Identität?

Im **Herzensdialog** bringst du das ehrlich vor Gott und lässt dir seine Wahrheit zeigen.

Am Ende steht die **Herzensentscheidung**: Du richtest dich bewusst an dem aus, was Gott über dich sagt, und gehst einen konkreten nächsten Schritt. So lernst du, nicht mehr automatisch aus alten Prägungen zu reagieren, sondern immer mehr aus deiner neuen Natur heraus zu leben.

Und genau dabei begleite ich Frauen auch in meinen Kursen und im Mentoring: Schritt für Schritt, in Wahrheit, in Freiheit und tief verwurzelt in Christus.

# Dein nächster Schritt



Vielleicht hast du beim Lesen dieses PDFs gemerkt:

Du glaubst an Jesus.

Du weißt, dass du eine neue Identität in Christus hast.

Und trotzdem melden sich manchmal noch alte Muster:

Menschenfurcht, Zweifel, Anpassung, Unsicherheit - was auch immer. Fakt ist: sie hindern dich daran, aus deiner wahren Identität heraus zu leben.

Viele fragen mich deshalb an dieser Stelle, nach einer einfachen Möglichkeit, den Herzensprozess tiefer kennenzulernen und für sich selbst erfahrbar zu machen.

Und genau dafür habe ich einen kostenlosen Online-Kurs entwickelt.

Alle Infos findest du hier:

👉 [www.claudiastrauss.com/workshop-gratis](http://www.claudiastrauss.com/workshop-gratis)

Vielleicht ist genau das dein nächster YES-Moment. Klick einfach auf den Link im PDF und du bekommst alle Informationen, die du brauchst.

# Danke, dass du hier warst

Thank  
you

Ich hoffe von Herzen, dass dieses PDF dich ermutigt hat.  
Dass du beim Lesen spüren konntest:

Du bist nicht allein. Gott sieht dich. Und Veränderung ist möglich.

Vielleicht war heute ein kleiner YES-Moment für dich.  
Vielleicht auch ein erster Anfang.

Egal wo du gerade stehst: Jesus geht mit dir. Und er ist näher,  
als du denkst. Er ist wahrhaftig in dir!

Ich bete, dass Gottes Frieden dein Herz erfüllt und dass du  
Klarheit gewinnst und immer mehr in die Identität  
hineinwächst, die Christus dir geschenkt hat.

Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast und mich und  
mein Wirken damit wertschätzt.

Wenn du dir Begleitung auf deinem Weg wünschst oder mehr  
Impulse möchtest, freue ich mich, wenn wir in Verbindung  
bleiben.

Hier findest du mehr Informationen:

<https://www.claudiastrauss.com>

Herzlichst,  
Claudia

Impressum & Copyright:

Claudia Strauss Academy

Büro: Auf dem Plasse 35, D-31675 Bückeburg

[www.claudiastrauss.com](http://www.claudiastrauss.com), [mail@claudiastrauss.com](mailto:mail@claudiastrauss.com)