

Eva-Maria Admiral



Mit  
wertvollen  
Übungen



Es ist nie  
zu spät,  
befreit zu leben

BRUNNEN



EVA-MARIA ADMIRAL

*Es ist nie  
zu spät,  
befreit zu leben*

Mit wertvollen Übungen

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

Die Bibelverse sind folgenden Ausgaben entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Witten/Holzgerlingen. (NLB)  
Lutherbibel revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart. (LUT)  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,  
© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)  
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung,  
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)



© 2022 Brunnen Verlag GmbH Gießen  
[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)  
Umschlagfoto: Claudia Börner, [www.claudiaboerner.at](http://www.claudiaboerner.at)  
Umschlaggestaltung: Jonathan Maul  
Illustrationen: Tami Donath, [tamidonath.de](http://tamidonath.de)  
Druck: CPI books, Deutschland  
ISBN 978-3-7655-2136-2

*Ich schreibe dieses Buch für Glaubende  
und Nichtglaubende. Für Zweifelnde und für jene,  
die sich erst mal von der Religion erholen müssen.  
Für all jene, die sich danach sehnen zu werden,  
wer sie wirklich sind.*

# Inhalt

<b>Einladung</b>	
Schreiben Sie Ihr Lebensdrehbuch neu!	6
<b>Prolog</b>	
Wie lebe ich ein glückliches Leben?	9
<b>Experiment 1</b>	
Das Drehbuch in meinem Herzen umschreiben	15
<b>Experiment 2</b>	
Schritte ins neue Drehbuch	20
<b>Experiment 3</b>	
Die alte Geschichte loslassen	27
<b>Experiment 4</b>	
Aussöhnung mit dem Leben, so wie es ist	33
<b>Experiment 5</b>	
Aussöhnung mit der Vergangenheit	38
<b>Experiment 6</b>	
Meine Geschichte als mein Kapital	46
<b>Experiment 7</b>	
Im Jetzt leben – ein Geheimnis!	54
<b>Experiment 8</b>	
Mit Angst und Sorgen kreativ umgehen	61
<b>Experiment 9</b>	
Handeln statt Grübeln!	69

<b>Experiment 10</b>	
Ärger, sei willkommen – was willst du mir sagen?	77
<b>Experiment 11</b>	
Was würde ich tun, wenn ich es nicht perfekt machen müsste?	84
<b>Experiment 12</b>	
Wenn alles schiefgeht ...	92
<b>Experiment 13</b>	
Die Schwäche in Stärke verwandeln	101
<b>Experiment 14</b>	
Um den eigenen Wert wissen	106
<b>Experiment 15</b>	
Werden, wer ich wirklich bin	115
<b>Experiment 16</b>	
Vom Loslassen der unerfüllten Restetappe	123
<b>Experiment 17</b>	
Das beste Mittel gegen die unerklärliche Unzufriedenheit	129
<b>Experiment 18</b>	
Auf die ureigene Stimme hören	137
<b>Epilog</b>	
Vom letzten Schritt: der Königsweg	144
<b>Danke</b>	148
<b>Über die Autorin</b>	148

## EINLADUNG

# Schreiben Sie Ihr Lebensdrehbuch neu!

Unsere Sehnsucht ist groß, unser Leben mehr gestalten zu können. Doch es gibt vieles, was uns daran hindert. Und das schon seit Jahren, vielleicht schon unser halbes Leben lang. Ein neues Drehbuch für ein geglücktes Leben zu entdecken ... und das dann wirklich zu leben ... mehr Leben ins Leben zu bringen – wie wäre das?

Viele Menschen empfinden, dass ihr Leben nach einem Drehbuch verläuft, das andere geschrieben haben – Eltern und Erzieher, ein anonymes Schicksal, Gott. Sie fühlen sich ausgeliefert an einen fremden, dunklen und unfreundlichen Text und spielen eine Rolle, die sie sich nicht selbst ausgesucht haben. Wiederholen Sie immer und immer wieder bestimmte Fehler und selbstzerstörerischen Muster? Scheint das Drehbuch des Lebens von anderen geschrieben? Fühlen Sie sich zu einer Rolle gezwungen, die Sie sich nicht selbst ausgesucht haben? Gehen Sie mit mir auf Entdeckungsreise. Bergen Sie die Schätze in Ihrer eigenen Seele! Werden Sie leidenschaftlicher Co-Regisseur und begeisterte Drehbuchautorin Ihres eigenen Lebens! Finden Sie durch gezielte Fragetechniken heraus, wie Sie Ihr Leben neu gestalten. Nehmen Sie Ihre Kernkompetenzen genauer unter die Lupe und entfalten Sie so Ihre Persönlichkeit.

Wie tasten Sie sich an Ihr neues Lebensdrehbuch heran? Durch gezielte Visionsfragen. Ich bin nämlich überzeugt: Wer sich fragt, hat die Wahl, wer sich nicht fragt, folgt der

Gewohnheit. Fragen wir uns einfach durch zum Schönsten. Wo leuchten bei Ihnen Warnsignale auf? Was sind die konkreten Konsequenzen für Ihr Handeln?

Und dann handeln Sie. Setzen Sie die neue Idee wirklich um, fragen Sie weiter, spüren Sie weiter, handeln Sie wieder, orientieren Sie sich neu.

Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam den Weg in diesem Buch zu wagen. Spannende Wege zu einem befreiten Leben zu beschreiten. Die Erlebnisse, Experimente, Übungen und Rituale werden Ihnen helfen, immer wieder auf den Weg zurückzukehren. Ein Leben voller Leben. Gönnen Sie sich ein paar Minuten täglich. Die Fülle von Anregungen fordert zum Auswählen auf. Je nach persönlicher Situation lohnt es sich auch, über längere Zeit ein bestimmtes Thema zu vertiefen.

*Wer sich fragt, hat die Wahl, wer sich nicht fragt, folgt der Gewohnheit.*

Zögern Sie jedoch nicht, sich professionelle Hilfe in Form von Seelsorge, Beratung oder Psychotherapie zu suchen, wenn Sie den Eindruck haben, selbst nicht weiterzukommen oder starke Traumata erlebt haben. Wir müssen nicht mit allem alleine klarkommen – Gott stellt uns gerne auch menschliche Unterstützer zur Seite.

Einfache Experimente zeigen die Spur auf, wie Sie bei sich selber anfangen können, um gestärkt zu werden und lebensfördernde Wege zu finden. Ich möchte Sie dazu ermutigen, diese Experimente auszuprobieren, aber auch nach Ihrem Gutdünken abzuändern, um sie in Ihrem Alltag wirklich anwenden zu können.

Wenn Sie tatsächlich neue Wege beschreiten möchten, greifen Sie während des Lesens zu Stift und Papier. Schreiben Sie Ihre Antworten auf, anstatt sie nur zu denken. Denn erst durch das Niederschreiben der Antworten werden rechte und linke Gehirnhälfte miteinander verbunden. Somit werden neue Gehirnareale aktiviert. Das sagen die

Forscher Pam Müller von der Princeton University und Daniel Oppenheimer von der UCLA in ihrer Studie in der Fachzeitschrift „Psychological Science“. Ihre Experimente führten die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass das reine Denken von Antworten kaum Veränderung bewirkt. Warum? Weil es oft dazu führt, dass Informationen nur oberflächlich aufgenommen werden. Ich möchte Sie daher einladen, Ihre Antworten tatsächlich in ein schönes Notizheft zu schreiben oder direkt ins Buch.

In vielen Kapiteln werden wir uns außerdem bewusst machen, dass es zwar auf uns ankommt, aber doch nicht von uns alleine abhängt. Denn in Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir.

*Eva-Maria Admiral*

## Mein Überlebenslauf

192 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-7655-0921-6

5. Auflage



Auch als Hörbuch erhältlich:

ISBN 978-3-7655-8746-7

2. Auflage

Geboren in eine Unternehmerfamilie, in der für sie kein Platz ist. Die Einzige, die ihr Wärme und Verständnis schenkt, ist ihre Großmutter Mumi. Im Internat hofft sie auf ein besseres Leben. Aber auch hier Kälte und keine Möglichkeit, ihre verletzte Seele zu entfalten. Als sie ein Engagement am berühmtesten deutschsprachigen Theater erhält, scheint sie endlich angekommen zu sein. Aber sie fühlt sich von ihrer Familie verlassen, verkauft ... Wird sie ihrem Vater, ihrer Mutter jemals vergeben können? Die autobiografische Geschichte einer Frau, die gelernt hat, die Entscheidungen über ihr Leben selbst zu treffen.

**BRUNNEN VERLAG GMBH**

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)