



Eva-Maria Admiral

**Szenenwechsel
Jetzt schreibst du dein
Leben neu**SCM Hänssler, Holzgerlingen
160 Seiten
€ 15,95 CHF 21.90

Dieses Buch fordert etwas von seinen Nutzern: Mut und den Willen, sich verändern zu wollen. Admiral fragt: „Kann ich trotz meiner Kindheit, trotz meiner Gene, trotz meiner Vergangenheit ein geglücktes Leben führen? ... Wenn ich nicht das Produkt meiner Vergangenheit bin, wenn ich heute kein Opfer meiner Kindheit, meiner Eltern, meiner Umstände bin, wie lebe ich dann das neue Leben?“ Mit 18 „Experimenten“ (Kapiteln) lädt die Autorin, die schonungslos ehrlich die Lektionen aus ihrer eigenen Geschichte teilt (vernachlässigt, missbraucht, chronisch krank, enterbt ...) den Leser ein, das Drehbuch seines/ihrer Lebens anzuschauen – und umzuschreiben. Zum Beispiel bei „Handeln statt Grübeln/Ärger, sei willkommen, was willst du mir sagen?/Meine Geschichte als mein Kapital“ mit dem Stift in der Hand seine eigenen Erlebnisse, Gedanken, Gebete hineinzuschreiben – denn Aufschreiben verbindet nachweislich rechte und linke Gehirnhälfte miteinander und aktiviert neue Gehirnareale. Ein Buch, um sich selbst auf die Spur zu kommen und das auch vor Augen führen kann, wo professionelle Hilfe angesagt ist, wenn man selbst stecken bleibt. Ein heilsames Buch: Schon Admirals konkretes Gebet, wem sie was vergibt (S. 48) und die Aufgabe zur Formulierung meines eigenen (S. 49) kann der Auslöser für positive Veränderung sein. Gute Medizin, die man (nicht nur) sich selbst verordnen kann.

Christel Eggers