



Pam Farrel

## Die 10 besten Entscheidungen, die eine Frau treffen kann.

Finde deinen Weg mit Gott



PAM FARREL

# DIE 10 BESTEN ENTSCHEIDUNGEN

*die eine Frau treffen kann*

*Finde deinen Weg mit Gott*

cap-books

Bestell-Nr.: 52 50433  
ISBN 978-3-86773-171-3

Alle Rechte vorbehalten  
© Deutsche Ausgabe 2013 by cap-books/cap-music  
Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
07456-9393-0  
info@cap-music.de  
www.cap-music.de

Übersetzung: Esther Middeler  
Lektorat: Stefanie Rapp  
Umschlaggestaltung: Henri Oetjen, Designbüro Oetjen  
Druck: Schönbach-Druck, Erzhausen  
Printed in Germany

Originaltitel: THE 10 BEST DECISION A WOMAN CAN MAKE  
Copyright © 1999 by Pam Farrel  
Published by Harvest House Publisher  
Eugene, Oregon 97402  
www.harvesthousepublisher.com  
All rights reserved

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, der Revidierten Elberfelder Bibel-Übersetzung (Copyright © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten) entnommen. Alle Hervorhebungen erfolgten durch die Autorin. Alle Bibelzitate wurden der neuen deutschen Rechtschreibung angepasst.

Weitere Bibelübersetzungen:

ELB: Revidierte Elberfelder Bibel (Rev. 26). © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

EU: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

HFA: Hoffnung für alle. © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.™. Übersetzung, Herausgeber und Verlag: Brunnen Verlag, Basel und Gießen.

LUT: Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luther in der revidierten Fassung von 1984. Durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung. © 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

NeÜ: Neue evangelistische Übersetzung. © 2013 Karl-Heinz Vanheiden. www.kh-vanheiden.de.

NGÜ: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1032 Romanel-sur-Lausanne.

NLB: Neues Leben. Die Bibel. © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

SLT: Schlachter 2000. © 2000 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1032 Romanel-sur-Lausanne.

Erstklassige Freundschaften sorgen für erstklassige Unterstützung, um erstklassige Entscheidungen zu treffen.

Mein Dank und meine Liebe gelten allen, die mich während des vergangenen Jahres so ermutigt haben:

Das Team von *You Can! Ministries*,  
die „Seasoned Sisters“,  
die weiblichen Mitarbeiterinnen von *Masterful Living*  
und allen vom Verlag Harvest House.

*Wir wissen gar nicht, wie wir unserem Gott für euch danken sollen, so groß ist die Freude, die uns jedes Mal erfüllt, wenn wir im Gebet an euch denken.*

1. THESSALONICHER 3,9 (NGÜ)

# Inhaltsverzeichnis

1. **Entscheide dich, Entscheidungen zu treffen..... 9**  
*Du prägst dein Leben durch Entscheidungen und  
deine Entscheidungen prägen dich*
  
2. **Entscheide dich, echt zu sein..... 29**  
*Entdecke das Potenzial, das Gott in dich hineingelegt hat,  
und lebe es aus*
  
3. **Entscheide dich,  
die Vergangenheit hinter dir zu lassen..... 61**  
*Überwinde, was deiner Zukunft im Weg steht*
  
4. **Entscheide dich, auf die Wahrheit zu hören ..... 87**  
*Tausche negatives Denken gegen eine positive Haltung ein*
  
5. **Entscheide dich, dich zu „maximieren“ .....117**  
*Erkenne deine Einzigartigkeit und hole das Beste aus dir heraus*
  
6. **Entscheide dich,  
in jeder Lebensphase erfolgreich zu sein.....143**  
*Gehe bewusst in die Übergangsphasen des Lebens  
und hole das Beste aus jeder Phase heraus*
  
7. **Entscheide dich,  
in deinem Leben von der Liebe geleitet zu werden..... 171**  
*Menschen sind das Wichtigste!*

- 8. Entscheide dich, gut auf dich selbst zu achten..... 205**  
*Sorge für dich selbst, damit du gut für den Rest  
deines Lebens sorgen kannst*
- 9. Entscheide dich, mutig zu sein ..... 235**  
*Triff weitsichtige Entscheidungen*
- 10. Entscheide dich, ein Vermächtnis zu hinterlassen ..... 265**  
*Investiere dich in das, was wirklich zählt*
- Denkanstöße und Fragen für Kleingruppen..... 291**





## Entscheide dich, Entscheidungen zu treffen

*Du prägst dein Leben durch Entscheidungen und  
deine Entscheidungen prägen dich*

**A**lberta Lee Cox war erst in der achten Klasse, als sie schrieb: „Es reicht nicht, gut zu sein, wenn du besser sein kannst. Es reicht nicht, sehr gut zu sein, wenn du bedeutend sein kannst.“ Ich glaube daran, dass Frauen zu Großem bestimmt sind. Doch auf unserem Weg zu wahrer Größe landen wir oft an Punkten, an denen wir deprimiert, verzweifelt, desillusioniert oder entmutigt sind.

Ich war mit ein paar Freundinnen zusammen. Wir alle standen in der Küche und unterhielten uns, wie das bei Frauen auf einer Party so oft der Fall ist. Irgendwie waren wir im Verlauf der Unterhaltung auf die wichtigsten Bedürfnisse von Frauen gekommen. Auf einmal nahm eine Freundin, die erfolgreich ein Unternehmen leitet, meine Hand und sagte: „Pam, ich habe eine Idee für ein Buch, das du schreiben solltest. Wir Frauen brauchen ein Buch, das uns vermittelt, wie wir erfolgreich sein können, ohne dabei zu streng mit uns selbst zu sein! Eine Freundin von mir hört sich ständig diese Selbsthilfe-Hörbücher an, ihr wisst schon, wo es heißt: ‚Du kannst dein Schicksal selbst in die Hand nehmen. Du kannst alles schaffen. Du bist allmächtig. Du ... Du ... Du.‘ Der Ansatz stimmt überhaupt nicht! Seit Monaten hört sie sich diesen Schwachsinn an, der ihr sagt, sie wäre der Gott ihres Universums oder so etwas. Dabei hatte sie gehofft, es würde ihr mehr Selbstvertrauen geben und bewirken, dass sie sich stärker fühlt, doch

genau das Gegenteil ist geschehen. Immer wieder hört sie, wie sie Erfolg in ihrem Leben haben kann, und wenn sie dann nicht die Resultate sieht, die ihr versprochen werden, fühlt sie sich noch mehr als Versagerin. Ich glaube, sie wird noch verrückt. Jedenfalls ist sie einem Nervenzusammenbruch schon ziemlich nahe!“

Das beschreibt gut, wie es in unserer westlichen Welt aussieht. Die Zahl der Selbsthilfebücher für Frauen nimmt immer weiter zu, doch die meisten helfen weder weiter, noch führen sie zu wirklicher Freiheit. Vielmehr spüren wir dadurch den Erwartungsdruck, auf jede neue Welle aufzuspringen. Viele Frauen geben einfach auf. Anstatt *aktiv* ihr Leben zu bestimmen und ihrem Herzenstraum zu folgen, bleiben sie *passiv* und nehmen das Leben, wie es kommt. Tag für Tag leben sie in stiller Verzweiflung immer den gleichen Trott.

Wenn du dein Leben dem Zufall überlässt und ziellos umherirrst, sei nicht überrascht, wenn es schief läuft. Sich einfach treiben zu lassen, führt zu deprimierenden Ergebnissen. Vernachlässige deine Beziehungen und du wirst erleben, dass sich Menschen von dir abwenden. Vernachlässige dein persönliches Wachstum und du wirst erleben, dass andere auf der Leiter des Erfolgs weiter klettern als du. Vernachlässige deine Gesundheit und du wirst erleben, wie deine Energie und Vitalität schwinden. Sich *nicht* zu entscheiden ist im Prinzip schon eine Entscheidung, und das Ergebnis ist oft tragisch. Entscheide dich stattdessen dafür, das Leben heute mit neuen Augen zu sehen.

Auf meinen Reisen als Referentin vor Frauen habe ich einige verblüffende Entdeckungen gemacht; die erste bereits vor Jahren: Frauen können mit nur wenig Ausbildung, Ermutigung und Inspiration unglaubliche Dinge tun. Doch noch mehr überraschte mich die zweite Entdeckung. Ich spreche vor einigen der herzlichsten, liebevollsten und motiviertesten Frauen der Welt. Diese Frauen übernehmen Verantwortung und arbei-

ten hart. Einige sind wundervolle Mütter, andere sind wunderbare Geschäftsfrauen oder stehen im geistlichen Dienst, und sie alle sind großartige Freundinnen und ein Gewinn für ihr Umfeld. Dennoch fühlen sie sich oft zerrissen, unsicher und entmutigt. Ich glaube, viele von uns können sich damit identifizieren. Sie müssen sich entscheiden, sich selbst und ihr Leben mit neuen Augen zu sehen.

Viele von uns meinen, sie wären für ihr gesamtes Umfeld eine große Enttäuschung. Meistens sind wir erschöpft, da wir krampfhaft versuchen, es allen in unserer kleinen Welt recht zu machen: unserem Ehemann, unseren Kindern, unseren Eltern, unseren Vorgesetzten, unseren Kunden, unseren Freunden, unseren Kollegen und den anderen ehrenamtlichen Mitarbeitern – während wir gleichzeitig auch noch versuchen, Gott zu gefallen. Manchmal versuchen wir auch, uns selbst zu gefallen, doch normalerweise gehört das nicht zu unseren obersten Prioritäten. Im Rahmen einer Umfrage fragte ich Frauen, wen sie ihrer Meinung nach am häufigsten enttäuschten. Unter den Auswahlmöglichkeiten waren die Eltern, der Ehemann, die Kinder, Freunde, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Vereinsleiter oder Gemeindeleiter, sich selbst und Gott. Die überwältigende Mehrheit kreuzte Gott an. Mehr als jede dritte Frau hatte dies als Antwort angekreuzt. Wie kann das sein? Wenn Gott uns geschaffen hat, wenn Gott unser Freund sein will, wenn er wirklich sich selbst genügt und niemanden braucht, kann es dann wirklich so leicht sein, ihn zu enttäuschen? Oder könnte es sein, dass wir eine verzerrte Sichtweise von dem haben, was Gott von uns, unserem Leben und unseren Beziehungen erwartet?

Willst du eine Frau sein, die Gott gebrauchen kann, aber du willst dich nicht dabei aufreiben?

Die Durchschnittsfrau von heute fühlt sich, als wäre ihr Leben ein riesiges Puzzle. Es gibt viele wichtige Teile – sie ist sogar überzeugt, dass sich hinter allem ein wunderschönes

Bild verbirgt –, aber sie sucht nach dem Deckel der Schachtel mit dem Bild, weil sie nicht weiß, wo sie anfangen oder was am Ende dabei herauskommen soll.

Es ist erschreckend, dass unser Leben so vollgepackt ist mit allen möglichen Dingen, die uns beschäftigt halten, während wir hektisch versuchen, allen Ansprüchen des Lebens gerecht zu werden. Wir versuchen, es den Menschen in unserem Umfeld recht zu machen, doch die meiste Zeit haben wir das Gefühl, dass wir jemanden enttäuschen. Bist du eine von diesen Frauen? Hast du das Gefühl, dass jemand enttäuscht von dir ist, während du diese Zeilen liest? Fragst du dich, ob Gott Gefallen an deinem Leben findet? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Fragst du dich: „Soll das schon alles im Leben gewesen sein?“

Hast du dich selbst kopfüber hineingestürzt und fragst dich nun: „Warum?“, oder „War es das wert?“ Oder hast du dich vielleicht einfach nur treiben lassen, immer das getan, was gerade getan werden musste, und findest dich nun weit abgetrieben von dem Platz, wo du dich selbst früher in diesem Alter oder in dieser Lebensphase gesehen hast? Entscheidung Nummer Eins: Entscheide dich, dich dafür zu *entscheiden*, die Dinge anders zu tun!

## Spieglein, Spieglein

Im Märchen von *Schneewittchen* sah die Königin immer wieder in einen Spiegel, um zu sehen, welche Stellung sie in der Gesellschaft hatte. *Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?* Als kleines Mädchen habe ich die Königin immer verachtet. Sie war düster, bedrohlich und selbstsüchtig. Doch heute denke ich, dass sich ihr Verhalten von unserem kaum unterscheidet. Wenn wir einen falschen Maßstab für unseren wahren Wert anlegen, blicken wir wie die Königin

in den Spiegel. Jede Frau sieht in einen Spiegel. Die Frage ist: In welchen Spiegel schauen wir? Wir stehen vielleicht nicht vor unserem Spiegel im Bad und sagen: „Spieglein, Spieglein ...“ Doch wir schauen umher und vergleichen uns mit anderen: mit Frauen in Büchern, Zeitschriften, Filmen oder im Fernsehen; mit Freunden, die mehr Begabung in den Bereichen haben, wo wir uns unsicher fühlen; und mit Mentorinnen und Leiterinnen, von denen wir denken, sie wären „die perfekten Frauen“. Manchmal vergleichen wir uns sogar mit uns selbst vor 10 Jahren, 20 Jahren oder mehr. Könnte es sein, dass wir einen neuen Spiegel brauchen?

Ich brauchte definitiv einen neuen Spiegel, denn meine eigenen Erwartungen, die Erwartungen von anderen Menschen an mich und Gottes Erwartungen schienen alle miteinander vermischt zu sein. Ich konnte nicht sagen, ab welchem Punkt meine Erwartungen aufhörten, realistisch zu sein und unrealistisch wurden. Mein Spiegel war so verzerrt, dass ich meine Messlatte immer höher legte – und zwar jedes Mal, wenn ich mich hinsetzte und eine Bestandsaufnahme von meinem Leben machte, wenn ich mich mit anderen unterhielt, selbst wenn ich die Bibel las. Manchmal hatte ich das Gefühl, als würde Gott persönlich eine „To-do-Liste“ für mich schreiben. Da meine Sichtweise so verdreht war, dachte ich, dass ich Gottes Erwartungen an mich unmöglich erfüllen konnte. Ich erkannte, dass ich ständig sauer auf ihn war, obwohl ich wusste, dass er mich liebte.

Und so geht es nicht nur mir. Ich spreche oft mit Frauen, die aufgewühlt oder deprimiert sind, weil das Leben nicht so ist, wie sie es sich erdacht oder erträumt haben, und sie nicht wissen, was sie nun tun sollen. Wir müssen uns dafür *entscheiden*, dass die Dinge anders werden. Wir prägen unser Leben durch Entscheidungen und unsere Entscheidungen prägen uns.

Was für Entscheidungen musst du treffen?

Ich bete, dass deine Entscheidungen dich zu dem Leben führen, das Gott für dich geplant hat – ein Leben, das erfüllt ist von der Zukunft und Hoffnung, die Gott dir verheißt (vgl. Jeremia 29,11).

Vor vielen Jahren machte ich eine befreiende Erfahrung. Ich hatte mir für meine Stillen Zeiten vorgenommen, Gott meinen Spiegel sein zu lassen, und las deshalb die Stellen in der Bibel, in denen Gott Menschen beschreibt. Ich sah mir alle Bibelstellen an, in denen die Worte „Du bist“ oder „Ihr seid“ auftauchen. Ich fand Hunderte von Abschnitten, die offenbarten, was Gott über uns sagt. Dann machte ich mir eine Liste mit den Stellen, die konkret benannten, was er von uns erwartet. Das Ergebnis ließ mich wieder ganz neu aufleben! Eine enge Freundin sagte sogar zu mir: „Pam, was ist anders an dir? Du wirkst viel glücklicher und weniger gestresst. Irgendwie bist du gar nicht mehr so hektisch wie sonst. Ich weiß nicht, ob es stimmt, aber es sah immer so aus, als würdest du dir unglaublich viel Mühe geben, immer alle glücklich zu machen. Versteh mich nicht falsch. Die Leute sind nach wie vor gern mit dir zusammen und wir alle mögen dich – und jetzt, da ich darüber nachdenke, merke ich, dass wir uns alle sogar noch besser fühlen. Ich habe den Eindruck, dass Gott etwas in deinem Leben getan hat, dass er dich freier gemacht hat – und wir deshalb auch freier sind.“

Ich fand diese Beobachtung sehr erstaunlich, denn meine Freundin hatte nicht gewusst, mit welchen Bibelstellen ich mich in diesem Jahr während meiner Stillen Zeit beschäftigt hatte. Sie sagte nicht, dass ich vorher gesetzlich, richtend oder barsch gewesen war, denn diese Eigenschaften hatte ich noch nie für nützlich gehalten. Sie sagte vielmehr, dass ich meine Berufung entdeckt und eine neue Art von Erfüllung gefunden hatte, was wiederum auch Auswirkungen auf *ihr* Leben hatte.

Ich hoffe, dass du dasselbe erlebst. Ich hoffe, dass du ein ganz neues, herrliches Bild von dir bekommst, wenn du dich

siehst, wie Gott dich sieht, und dabei eine himmlische Perspektive auf das Leben erhältst. Ich glaube wirklich, dass Frauen ihre Ziele und Träume erfolgreicher verfolgen können, wenn sie das richtige Bild von Gott haben und klar sehen können, wie er sie sieht.

Wenn wir eine gesunde Beziehung zu Gott haben, können wir seine bedeutende Berufung, die auf unserem Leben liegt, wirklich finden. Das bedeutet, wir können uns auf diese Berufung konzentrieren und erleben, wie sie sich erfüllt, weil wir wissen, was für ihn von Bedeutung ist. Wir werden Frauen sein, die Gott auf erstaunliche Weise gebrauchen kann.

### **Können wir wirklich allen Ansprüchen gerecht werden?**

Manchmal sind wir selbst unser schlimmster Feind. Unsere Erwartungen an uns selbst können sehr leicht von einem Extrem ins andere rutschen. Während manche Frauen von Sozialhilfe leben, Drogen nehmen, mit Männern schlafen, die nicht gut für sie sind, ihre Kinder ignorieren und sich keine Gedanken darum machen, was man von ihnen erwartet, fallen die meisten Frauen in das andere Extrem – sie machen sich zu viele Gedanken über Erwartungen. Die Autorin und Rednerin Patsy Clairmont sagt: „Wir würden uns nicht so viele Gedanken darüber machen, was die Leute von uns denken, wenn wir erkennen würden, wie wenig Interesse sie wirklich haben!“ Diese Sorge darum, wie andere Menschen uns sehen, trägt dazu bei, dass wir selbst unsere schärfsten Kritiker sind. Ich bat einige Frauen, mir eine Frau zu beschreiben, die allen Ansprüchen gerecht wird. Die folgenden Antworten mag ich am liebsten, weil sie mich zum Lachen bringen:

*Sie ist nie spät dran oder verlegt etwas.* Tja, dann kann ich nie eine Frau sein, die allen Ansprüchen gerecht wird, denn es gibt Tage, da bin ich auf der Suche nach meinen Autoschlüs-