

Aufbruch statt Krisenstimmung



IRENE FELLNER / 10. APRIL 2021



Diese spannende Phase in der Lebensmitte zwischen vierzig und sechzig Jahren, in der du von einer Lebensphase in die nächste gehst, kann schon richtig fordernd und anstrengend sein.

Die Kinder gehen aus dem Haus, ein Elternteil stirbt, im Beruf herrscht Langeweile, die Ehe kriselt, die Wechselbeschwerden heizen Frauen ein, im wahrsten Sinne des Wortes. Diese Zeit ist ein Übergang, der meistens mehrere Jahre dauert und eine sehr turbulente Zeit mit vielen Veränderungen im Privaten oder auch im Beruf sein kann, die vieles infrage stellt.

Weiterführende Antworten auf quälende Fragen

Hast du dir auch schon einmal diese Fragen gestellt:

Wer bin ich? Wohin geht mein Leben?

Wie kann ich mein Leben so (um-)gestalten, dass ich die nächsten Jahre glücklich und erfüllt leben kann?

Wo finde ich neue und erfüllende Aufgaben?

Beim Soul Sisters Onlinekongress hast du die Chance – und dies kostenlos –, viele Antworten für dich zu finden.

TIPP: Soul Sisters Onlinekongress:

„Start Up Again 2.0 – 40+, was nun?“ vom 12.–19.04.2021

Du bist vierzig Jahre oder älter und fragst dich, wie du neue Wege in der Lebensmitte finden kannst. Es beschäftigen dich Überlegungen wie, ob es sich auszahlt, noch einmal neu zu beginnen und deinem Leben einen erfüllenden Sinn zu geben. Du brauchst dich damit nicht mehr alleine abzuquälen. Dreißig Expert*innen helfen dir im Laufe dieses Kongresses mit ihren Vorträgen und einer Fülle von wertvollen Erfahrungen, Tipps und Anregungen, Antworten auf deine Fragen zu finden.



Austausch und wahrgenommen werden

Schon bei unserem ersten Onlinekongress im Jahr 2018 haben wir bemerkt, wie wichtig der Austausch und das Wahrgenommenwerden für unsere Teilnehmer*innen sind. Umso mehr ist es jetzt aktuell, in diesen herausfordernden Zeiten, die oft von Sorgen aller Art geprägt sind. Sorgen hinsichtlich der Gesundheit, der Zukunft, Sorgen um das liebe Geld, Sorgen von früh bis spät. Diese Belastungen, verbunden mit den sozialen Einschränkungen, machen vielen von uns das Leben schwerer als sonst.

Aufblühen und Wachsen

Schade, denn es ist Frühling, alles beginnt zu wachsen und zu blühen. Es liegt so viel Gutes und Schönes in der Luft, wenn wir nur unsere Aufmerksamkeit darauf richten. Wir bei Soul Sisters versuchen das und mehr noch, wir versuchen, damit anzustecken und unsere Aufbruchsstimmung zu verbreiten. Coronabedingt zurzeit vor allem online und jetzt aktuell mit unserem nächsten Onlinekongress.

Sieben große Lebensthemen

Aufblühen und wachsen sind in der Lebensmitte in fast allen Bereichen unseres Lebens gefragt. Daher werden sieben große Lebensthemen im Kongress aufgegriffen und vertieft. Geht es doch für viele von uns in der Lebensmitte noch einmal um:

1. Partnerschaft und Familie
2. Weiblichkeit und Sexualität
3. Spiritualität
4. Körper und Gesundheit
5. Sinn, Glück und Selbstbestimmung
6. Umwelt und Lifestyle
7. Berufliche Selbstverwirklichung und Business-Neustart

Entfaltung und Erfüllung – dreißig Expert*innen einmal nur für DICH

Ich durfte im letzten halben Jahr dreißig Expert*innen, interessante, erfahrene, inspirierende und mutmachende Persönlichkeiten interviewen, die dir helfen können, neue, erfüllende Wege zu finden. Du kannst von ihnen lernen, welche Schritte du ganz konkret setzen kannst, um deine Potenziale (wieder) zu entfalten.

Freude ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man sie teilt

Im Laufe des Kongresses findest du Gleichgesinnte, kannst dich austauschen, vernetzen und andere und ihre ermutigenden Lebensgeschichten kennenlernen. Du bist nicht mehr alleine mit deinen Sorgen, es gibt so viele, die fühlen wie du.

Mann/Frau kann nie genug Wissen anhäufen – und woher kommt dieses Wissen? Von anderen!

Soul Sisters, das Zentrum für Frauen in Lebensmitte, wurde 2012 von Irene Fellner gegründet. Wir helfen vor allem Frauen ab 45 Jahren mit Eins-zu-eins-Coachings (online oder live vor Ort), Workshops, Onlinekursen, Kongressen u. v. m. bei der persönlichen Neuorientierung in der Zeit der Wechseljahre.

Mehr Informationen zu diesem Onlinekongress findest Du [hier](#).

Weitere Beiträge von Irene Fellner finden Sie [hier](#).