

„Ein Neubeginn lohnt sich!“

Irene Fellner kennt das Problem aus eigener Erfahrung: die Kinder sind weg, die Eltern alt und der Körper verändert sich. Sie hat ein Fünf-Schritte-Programm entwickelt, das Frauen hilft, sich neu zu orientieren.

Text Ursula Scheidl

Seit 2012 bietet die Trainerin in ihrem Zentrum „Soul Sisters“ für Frauen in der Lebensmitte Coachings und Workshops an. Jetzt hat sie das Buch „Stürmische Zeiten“ für Frauen ab 40 geschrieben.

look!: Was war Ihre Motivation, ein Buch für Frauen in der Lebensmitte zu schreiben?

Irene Fellner: Im Zuge meiner eigenen Neuausrichtung mit Mitte 40 habe ich einige ganz wesentliche Geheimnisse erfolgreicher Neuorientierung entdeckt, erforscht und bearbeitet. Diese funktionieren nicht nur für mich, sondern auch für die Frauen, mit denen ich seither arbeite. Als ich dann im Juni 2019 vom Kailash Verlag kontaktiert wurde, war mir sofort klar, dass ich über die fünf Stufen zur Neuorientierung schreiben möchte, ein Wegweiser-Buch für Frauen ab 40, die merken, dass in ihrem Leben vieles nicht passt, die aber nicht wissen, wo ihr Leben hingehen soll.

Was erwartet die Leserinnen in diesem Buch?

Alles, was mir und anderen bei der Neuorientierung in der Lebensmitte wirklich geholfen hat: viele Methoden, praktische Übungen, konkrete Tipps, Erfahrungsberichte, Tests und spezielle Vorgehensweisen werden vorgestellt. Das Ergebnis ist ein

klar strukturiertes Konzept, dem man Schritt für Schritt folgen kann, ganz egal, wo man heute steht. Auf einer begleitenden Onlineplattform, in die man sich als Buchkäuferin kostenlos einloggen kann, findet man zu jedem der zehn Kapitel ergänzende Inputs, wie: weitere Übungen, vertiefende Interviews, Meditationen und zusätzliche Arbeitsblätter. Die Leserinnen sollen am Ende des Buches ihren Weg klar erkennen, der zu gehen ist, und sich voller Zuversicht auf den Weg in ihr neues Leben machen.

Können Sie die „Soul Sisters 5-Stufen-Methode“ beschreiben?

Am Anfang steht die Bestandsaufnahme: Es geht darum, die Krise zu akzeptieren, den eigenen Handlungsbedarf zu erkennen und aufzubrechen. Im zweiten Schritt gilt es, sich Auszeiten



GLÜCKSTAGEBUCH. Irene Fellner empfiehlt, jeden Tag drei erfreuliche Momente in ein Buch einzutragen.

zu nehmen, auf „Schatzsuche“ nach den eigenen Ressourcen zu gehen und sich die entscheidenden Fragen zu stellen: Wer bin ich, was kann ich und was will ich wirklich? In Schritt drei geht es darum, groß zu denken und für den kommenden Lebensabschnitt eine Vision zu entwickeln, die in Schritt vier und fünf konkret geplant und realisiert wird.

Warum haben Sie 2012 „Soul Sisters“ gegründet?

Die Idee zu „Soul Sisters“ reifte langsam im Zuge meiner eigenen Neuorientierung in mir heran. Ich durchlebte selbst die körperlichen und seelischen Herausforderungen der Lebensmitte und beobachtete zahlreiche Frauen in meinem Alter mit ähnlichen Themen. Es ist nicht leicht, in dieser Lebensphase kompetente und vertrauenswürdige Unterstützung zu finden. Ich habe meine persönliche Berufung in der Arbeit mit Frauen in der Lebensmitte gefunden. Hier kann ich alles einbringen, was mir wichtig ist: mein mittlerweile stark gewachsenes psychologisches Wissen, meine Liebe zur Spiritualität, meine Wirtschaftsausbildung und meine bisherigen beruflichen Erfahrungen mit Veränderungssituationen, die ich als Projektmanagerin, Unternehmensberaterin und Trainerin in über zwanzig Jahren gesammelt habe.

Worin unterscheidet sich Ihr Zentrum von anderen Coaching-Angeboten?

„Soul Sisters“ ist ein Zentrum, das sich mit seinem Angebot an Frauen zwischen 40 und 60 wendet und Inspiration, Information, Ermutigung, gegenseitigen Austausch und natürlich aktive Unterstützung und Begleitung zu allen relevanten Themen der Lebensmitte



anbietet, viele davon kostenlos. Soweit ich weiß, gibt es kein vergleichbares Angebot im deutschsprachigen Raum – und vielleicht sogar weltweit – das sich inhaltlich so ganzheitlich auf diese spezielle Umbruchszeit im Leben einer Frau spezialisiert und dabei sowohl die geistigen, seelischen und körperlichen Fragestellungen berücksichtigt. Dazu greifen wir auf ein großes unterstützendes ExpertInnen-Netzwerk zurück. Außerdem denke ich, dass meine persönliche Vielfalt an Ausbildung mir eine sehr umfassende und ganzheitliche Arbeits- und Denkweise ermöglicht, mit der ich die Frauen, die mit mir arbeiten, ganz individuell begleiten kann.

Welche wichtige Botschaft möchten Sie Frauen mitgeben?

Bewahre deine Zuversicht, es ist so viel mehr möglich, als

du heute denkst! Schenke dir die Zeit, dich mit dir selber zu beschäftigen und dich selbst – oft wieder neu – zu entdecken. Du trägst alles, was du für eine glückliche zweite Lebenshälfte brauchst, in dir, du musst es nur freilegen! Auch wenn du vielleicht Angst davor hast. Es lohnt sich!

Wie kann Frau auch in Corona-Zeiten glücklich sein?

Wir alle tendieren dazu, in schwierigen Zeiten, sei es in der Pandemie oder auch in den Umbrüchen der Lebensmitte, auf die Herausforderungen, Probleme und das Negative fixiert zu sein, das scheinbar rund um uns herum die Welt bestimmt. Die damit verbundenen, dunklen Gedanken führen unweigerlich zu belastenden und kraftraubenden Gefühlen. Positive Gedanken hingegen führen unmittelbar



STÜRMISCHE ZEITEN VON IRENE FELLNER.

Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte. In 5 Schritten Klarheit finden und neu durchstarten. Mit einem Vorwort von Katja Burkard. Kailash Verlag, € 22,00.

zu guten Gefühlen. Daher ist eines der hilfreichsten Dinge, das wir auch in Corona-Zeiten machen können, um uns gut zu fühlen und glücklich zu sein, unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf alles zu lenken, was uns gelingt und auf das Gute und Schöne, das auch in schwierigen Zeiten in jedem Leben existiert. ●

SOUL SISTERS ONLINE KONGRESS 12.-19.APRIL

Für Frauen ab 40, die sich fragen, ob es sich auszahlt, noch einmal neu zu beginnen und dem Leben eine neue Richtung und einen erfüllenden Sinn zu geben. Sieben große Themen stehen im Zentrum des Kongresses: von Partnerschaft und Familie bis zur beruflichen Selbstverwirklichung. 30 ExpertInnen geben Tipps, welche konkreten Schritte man setzen kann. Kostenlose Anmeldung: soul SISTERS.at/onlinekongress