

25. April 2021

ÖSTERREICH am

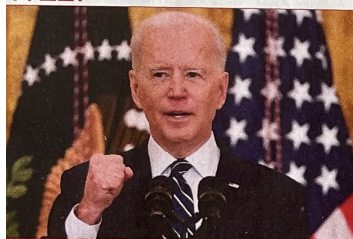
SONNTAG

GASTRONOMIE



Die besten Lokale
nach dem Lockdown

WELT



Joe Biden: Seine
ersten 100 Tage

LIFESTYLE



Buch: Neustart
statt Midlife-Crisis

PEOPLE



Gottschalk: Sein
Comeback im ORF



Kultur-
Comeback
mit Anna & Co.

Endlich
wieder in den
Urlaub.

MIT DEM

GRÜNEN PASS

DIE NEUE FREIHEIT

Mit Pass
oder Test in
Restaurants.

So genießen wir bald wieder Gastro, Urlaub & Kultur

Neustart statt Midlife-Crisis

Irene Fellner sagt Frauen in der Lebensmitte, wie sie Umbruchs- zu Aufbruchsjahren machen können.

Irene Fellner, Life-Coach und Trainerin, hat ein Buch geschrieben, das Mut machen will und sich vor allem an Frauen zwischen vierzig und sechzig richtet. Frauen also, die die sogenannte Midlife-Crisis gerade vor sich haben oder schon mittendrin sind. Wenn frau den Blues hat und beginnt, über den Sinn des Lebens nachzudenken, wenn die Kinder aus dem Haus sind, der Job nicht mehr ganz so viel Spaß macht oder vielleicht die Partnerschaft nicht mehr das tägliche Feuerwerk verspricht. Wenn das Gefühl nicht mehr zu verdrängen ist: So kann es nicht mehr weitergehen.

Netzwerk. Irene Fellner, die mit „Soul Sisters“ ein Zentrum und Netzwerk für Frauen ins Leben gerufen hat, liefert mit ihrem Buch *Stürmische Zeiten*. Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte eine Gebrauchsanweisung, wie Frauen diese Krise auch als Chance verstehen können. Sie ermutigt eben, diese Jahre bewusst zu erleben. Sie nicht als Rückschlag hinzunehmen, sondern als Neustart zu verstehen.

Nicht nur träumen. Dafür bietet Irene Fellner ein konkretes Umsetzungsprogramm an, damit es nicht nur beim Träumen von einer besseren Zukunft bleibt, und hat dafür fünf Stufen vorge-



■ **Die „Standortbestimmung“.** Die zentrale Frage in dieser ersten Stufe lautet: Was geschieht in meinem Leben? Jede Frau ist angehalten, ihre momentane Lage zu analysieren und die Krise gegebenenfalls zu akzeptieren. Dazu gehöre auch, sich von Dingen zu verabschieden. Das kann der Job sein, die Kinder, die das Haus verlassen, oder eine Partnerschaft. Alle Stufen sind mit konkreten Aufgabenstellungen versehen, wie den Kontakt und den Austausch mit anderen und Verbündete zu suchen.

■ **Die Schatzsuche.** So nennt Irene Fellner die zweite Stufe. Die wichtigste Frage: Was will ich wirklich, was wäre für mich der neue Sinn des Lebens? Dazu ist es nötig, sich selbst kennenzulernen und seine Potenziale zu entdecken. Das braucht Zeit, Fellner schlägt deshalb allen Frauen vor, sich eine Auszeit zu nehmen. Und wenn es nur ist, zu Fuß zur Arbeit zu gehen, statt mit Autos oder Öffis zu fahren.

■ **Die Visionsfindung.** Hier muss sich die Frau darüber klar werden, wohin die Reise in der zweiten „Jahreshälfte“ gehen soll. „Wer möchte ich in Zukunft

Irene Fellner:
Stürmische Zeiten
Kailash-Verlag
416 Seiten,
22,70 Euro.

sein?“ Irene Fellner fordert ihre Leserinnen auf, „groß und frei“ zu denken und sich nicht durch falsche Bescheidenheit einschränken zu lassen. Sie schlägt dafür vor, sich einen „perfekten Tag“ zu fantasieren. Sich ausdenken, wo, mit wem und wie man diesen verbringen will. Dann schlägt sie vor, die „Big Five for Life“ zu finden, also fünf Punkte aufzulisten, worauf es im künftigen Leben wirklich ankommen soll.

■ **Die Planung.** Stufe vier sieht vor, herauszufinden, wie dieser Lebensentwurf konkret umzusetzen ist. Sich eine Liste zu erstellen, was an sich selbst, an der Partnerschaft, im Job etc. getan zu werden hat, um die Vision zu verwirklichen. Sich konkrete Maßnahmen zu überlegen und – wichtig – sich einen

realistischen Zeitplan zu erstellen.

■ **Die Realisierung.** Hier stellt sich die Frage: „Wie kann ich das Neue dauerhaft in mein Leben bringen? Irene Fellners Tipp: einen „Selbstverpflichtungsvertrag“ mit sich selbst aufzusetzen, die Vereinbarung wie einen echten Vertrag zu unterschreiben, ihn ernst zu nehmen und „mit Bedacht“ umzusetzen. Und sich Herausforderungen zu stellen. Die größte Gefahr ist dabei sicher, dass, so Fellner, „die Beharrungstendenzen deines alten Lebens die Oberhand gewinnen und dein gewohnter Alltag das Neue zunichtemacht“.

Fellners Botschaft zum Schluss: „Drachen reiten und den Schatz nach Hause holen.“ Und: Wenn nicht jetzt, wann dann?“

