

Geschichten, die das Leben schreibt!



IRENE FELLNER / 03. MAI 2021



Als ich noch dachte, es geht nur mir so turbulent, fühlte ich mich gleich noch schlechter. Seit ich weiß, dass es viele Seelenverwandte gibt, komme ich mit meinen Herausforderungen viel besser klar.

Die heiße Zeit des Umbruchs, zum Beispiel in den Wechseljahren

Ich war Ende vierzig, meine Kinder orientierten sich mehr und mehr aus dem Haus, mein Vater wurde krank, mein Beruf erfüllte mich nicht mehr, und die Wechselbeschwerden heizten mir so richtig ein. Diese Phase meines Lebens war schon richtig fordernd und anstrengend für mich. Es war eine sehr turbulente Zeit mit vielen Veränderungen, und ich fühlte mich oft so alleine mit meinen Sorgen. Ja, mein Frauenarzt half mir in körperlichen Fragen, und zum Psychologen konnte ich gehen, aber ich wollte mich nicht krank fühlen, sondern irgendwo Gleichgesinnte finden und Bestärkung.

Soul Sisters – der Name ist Programm

Im Jahr 2012 gründete ich ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte namens „Soul Sisters“, und dieser Name wurde nicht nur meine Marke, sondern ist bis heute mein Programm. Ich bemerkte in meinem Umfeld, wie viele Frauen sich mit den gleichen Fragen quälten wie ich, zum Beispiel: Wer bin ich? Wie kann ich mein Leben so gestalten, dass ich wieder glücklich und erfüllt leben kann? Wohin geht mein Leben? Wie und wo finde ich erfüllende und neue Aufgaben? Ich hatte für mich die Antworten gefunden und konnte nun helfen und unterstützen, dass möglichst viele Frauen auch ihre Antworten finden können.



Geteiltes Leid ist halbes Leid

Ich möchte euch nun ein Stückchen in die Welt meiner Soul Sisters, also meiner Klientinnen entführen. Zum Beispiel Regina, sie ist alleinerziehende Mutter und hat unter dem Auszug ihrer Tochter besonders gelitten. Sie erzählte: „Wir waren immer ein Herz und eine Seele und haben so viel gemeinsam unternommen. Jetzt, wenn ich nach Hause komme, ist alles so leer und still.“ Sie wusste nichts mit der frei gewordenen Zeit anzufangen und wollte so gerne wieder gebraucht werden. Da war vor allem „Loslassen“ gefragt und dann das Füllen der Leere mit neuen, erfüllenden Aufgaben für Regina.

Oder Nicole, sie ist Mutter zweier Söhne und seit siebenundzwanzig Jahren verheiratet. All ihr Wirken drehte sich um das Wohl ihrer Familie, bis sie eines Tages mit dem Gefühl aufwachte, „gelebt“ zu werden, anstelle selbst ihr Leben zu gestalten. Sie war das aber so gewöhnt, schon seit ihrer Kindheit, dass sie zunächst gar nicht wusste, was sie stattdessen machen sollte, wie leben, was sie selbst wollen würde. Nicole spürte sich selbst nicht mehr, und wir begannen zunächst damit, ihre „innere Landkarte“ zu erkunden. Diese Karte gibt Auskunft über deinen essenziellen Kern, in dem deine Wünsche, Vorstellungen, Potenziale und alles andere, was dich ausmacht und dein Leben gelingen lässt, angelegt sind.

Nun möchte ich noch von Andrea erzählen, sie kam nach dem Auszug ihrer Zwillinge völlig aufgelöst ins Orientierungsgespräch für das „Frauenjahr“ zu mir. Das „Frauenjahr“ ist ein Seminarzyklus, in dem ich die Frauen über ein Jahr begleite und bei der Selbstfindung und Neuorientierung helfe und unterstütze. Andrea war ganz allein und auch beruflich in einer unbefriedigenden Halbtagsjob-Sackgasse gelandet. Ihr gesamtes Leben schien ihr öd und leer. Sie entschied sich zur Teilnahme am Frauenjahr und gab anschließend das folgende Feedback: „Ganz viele neue Türen haben sich mir aufgetan, neue Interessengebiete haben sich gezeigt. Ich finde das Leben wieder so spannend. Dieser Satz kommt dauernd in mir hoch, zusammen mit Neugierde und Freude.“

Soul Sisters, das Zentrum für Frauen in der Lebensmitte

Mit diesen Gedanken und Geschichten habe ich dir einen kleinen Einblick in meine Welt der Soul Sisters gegeben. Wenn auch du Interesse daran hast, dich auszutauschen oder dir Unterstützung zu holen, schau einfach einmal bei uns vorbei. Solange uns Corona noch einschränkt, gerne online, unter diesem Link findest du uns.

Wenn wir uns dann auch wieder live sehen dürfen, lade ich dich ein, ins Zentrum zu kommen, zu einem unserer interessanten Vorträge oder in unser Soul Café, das dir einmal im Monat Gelegenheit gibt, unsere Welt vor Ort gratis und unverbindlich kennenzulernen. Ich freue mich auf dich und euch!

Wenn du mehr zu diesem Thema erfahren möchtest, unter diesem Link findest du uns.

Wenn du mehr über das Buch erfahren möchtest, klicke hier.

Weitere Beiträge von Irene Fellner finden Sie hier.

Bild Header © Christina @ wocintechchat.com unsplash

Bilder Teaser & Beitrag © Irene Fellner