

**DIE SOUL SISTERS-METHODE
FÜR EIN NEUES LEBENSGEFÜHL**

Wege AUS DER Sinnkrise



WEGWEISER
„Stürmische Zeiten von Irene
Fellner; Kailash Verlag um
22,90 Euro

ERFÜLLUNG
Veränderungen in
der Lebensmitte
bewirken eine
Sinnkrise. Ein neuer
Ratgeber zeigt, wie
der Ausstieg daraus
gelingt.

INFO Die 5-Stufen-Methode

⇒ STANDORTBESTIMMUNG

Fragen wie „wer bin ich“, „wohin geht mein Weg“ und „was ist der Sinn meines Lebens“ beschäftigen Sie. **Meilensteine: Sie kennen die Veränderungsvorgänge in der Lebensmitte. Sie akzeptieren die Situation und sind bereit loszulegen.**

⇒ SCHATZSUCHE

Sie suchen nach Antworten, lernen sich besser kennen und machen Platz für neue Entwicklungen. **Meilensteine: Ihre Potenziale und neue Sinnhalte sind Ihnen bekannt. Sie haben unterstützende Glaubenssätze und Implementierungsmaßnahmen dafür erarbeitet.**

⇒ VISIONSFINDUNG

Sie erkennen die Richtung, in die Ihr Leben gehen soll, entwickeln Visionen und bekommen neue Ideen. **Meilensteine: Sie haben Ihr Persönlichkeitsprofil fertiggestellt. Ihr Visionsbild ist vorhanden und der Missionssatz formuliert.**

⇒ PLANUNG

Sie formulieren Ihre Zukunftsvorstellungen für die einzelnen Teilbereiche Ihres Lebens und entwickeln Umsetzungspläne. **Meilensteine: Sie haben für jeden Teilaspekt des Lebens einen Soll-Ist-Vergleich erstellt. Sie erarbeiten einen Umsetzungsplan für die Bereiche, in denen eine Veränderung erforderlich ist.**

⇒ REALISIERUNG

Sie kennen sich genau, fühlen sich voller Leben, Freude, Mut und Zuversicht und gehen mit gestärktem Selbstvertrauen Schritt für Schritt den neuen Weg. **Meilensteine: Sie realisieren Schritt für Schritt Ihre geplanten Maßnahmen. Sie wenden die neuen Tools an und perfektionieren ihren Einsatz.**

NEUORIENTIERUNG Steckt man in der Lebensmitte in einer Sinnkrise, sollte man in sich gehen und einen Weg heraus finden. Wie das gelingt, erfahren Sie hier!

Manche Frauen erleben die Lebensmitte als herausfordernde, schmerzhaft, beängstigende und chaotische Zeit. Die Kinder ziehen aus, der Körper verändert sich und der drängende Wunsch nach neuen Aufgaben wächst. Viele sehnen sich nach einer beruflichen Neuorientierung, einer Möglichkeit, ihre Talente voll einzubringen sowie nach einem neuen Sinn und Erfüllung im Leben. Diese Erfahrung machte auch die ehemalige Unternehmerin und Projektmanagerin Irene Fellner, Jahrgang 63, in ihren Endvierzigern. Sie hatte ihre Karriere auf Eis gelegt, um sich um ihre beiden Kinder zu kümmern und ihre Familie war zum Mittel- →

Wenn Sorgen den Alltag bestimmen



Ängste und Sorgen stehen heute für viele an der Tagesordnung: Der Job, die Gesundheit der Familie, die Zukunft – wie soll das alles weitergehen? Das haben sich im letzten Jahr mehr Menschen denn je gefragt. In einem ersten Schritt können pflanzliche Arzneimittel dabei helfen, mit der Situation besser fertig zu werden.

Seit mehr als einem Jahr steht die Mehrheit der Bevölkerung unter einer psychischen Dauerbelastung. Man ist nervös, fühlt sich innerlich angespannt und gerade abends, wenn Ruhe einkehren sollte, lassen einen Ängste und Sorgen nur schwer einschlafen – die Gedanken kreisen weiter.

UNSIKERHEIT UND PSYCHISCHE BELASTUNG

Aktuelle Studien der Donau Universität Krems bestätigen, dass es im letzten Jahr zu einem starken Anstieg psychischer Beschwerden wie Depressionen, Ängsten und Schlafproblemen kam und diese Belastungen auch weiterhin andauern.¹

Bevor das stetige Grübeln über Sorgen oder Angstzustände Überhand nehmen ist es wichtig, gegenzusteuern. Was jeder sofort umsetzen kann: Ablenkung suchen! Etwa sich bei Tageslicht an der frischen Luft betätigen, abends ein gutes Buch lesen oder wieder einmal das verstaubte Musikinstrument hervorholen – all das kann dazu beitragen, das Gedanken-Karussell zu stoppen. In der Apotheke findet man zudem gut verträgliche, pflanzliche Unterstützung.

SANFTE, PFLANZLICHE HILFE

So ist die Passionsblume schon seit Jahrhunderten für ihren beruhigenden und entspannenden Effekt bekannt, der auch wissenschaftlich bestätigt ist. Die Wirkung des pflanzlichen Arzneimittels bei nervösen Unruhezuständen aufgrund von Sorgen oder Ängsten setzt rasch ein, ohne zu übermüden. Somit kann es auch problemlos tagsüber eingenommen werden, um die Anspannung leichter zu ertragen. Durch die sehr gute Verträglichkeit ist auch eine regelmäßige Einnahme möglich, ganz ohne Gewöhnungseffekt.



UNSER TIPP

Besonders empfehlenswert ist, die Passionsblume als Tablette oder Dragee einzunehmen (erhältlich etwa als Dr. Böhm® Passionsblume Dragees). Diese Darreichungsform garantiert:

- Eine hohe Dosierung,
- eine spürbare Wirkung bereits ab 30 Minuten und
- enthält zudem keinen Alkohol.

¹ Pleh C., Budimir S., Humer E., and Probst, T. (2020). Comparing mental health during COVID-19 lockdown and six months later in Austria: A longitudinal study (October 8, 2020). Available at SSRN.

Anzeige



Für Ihren Apotheker
PZN 3516141

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg.
Bei nervösen Unruhezuständen.

Einnahme ab 12 Jahren möglich.

Pflanzliches Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Irene Fellner im Talk

Ein neues Lebensgefühl



Was kann es bringen, sich auf die Soul Sisters 5-Stufen-Methode einzulassen?

IRENE FELLNER: Zweierlei. Einerseits den inneren Schatz von größerer Lebensfreude, mehr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Man gewinnt Antworten auf wichtige persönliche Fragen. Und daraus resultiert oft ein äußerer Schatz, wie ein neuer Job, eine neue Partnerschaft, ein neues Lebensumfeld, neue Erlebnisse. Aber das Äußere folgt immer dem Inneren.

Ist das Thema Lebensmitte, Wechsel gesellschaftlich immer noch unterrepräsentiert?

FELLNER: Langsam wird es besser. Ich glaube trotzdem, dass wir die erste Generation von Frauen sind, die diese Trendwende einleiten. Wir sind die erste Generation von Frauen, die auch im hohen Alter aktiv und attraktiv ist. Das Älterwerden ist teilweise immer noch stark negativ verhaftet. Aber abgesehen davon, dass man vielleicht Falten und das eine oder andere Leiden dazu bekommt, gibt auch jede Menge schöner Seiten, dieses ganz natürlichen Prozesses. Und es gibt ganz viele tolle Role Models, wie zum Beispiel eine Greta Silver, die auch im höheren Alter Menschen zu Lebensfreude und neuer Sinnhaftigkeit inspirieren. Daher ist es mir enorm wichtig anderen zu zeigen, dass es in der Lebensmitte unzählige Chancen gibt, die man ergreifen kann. Denn wenn Routinen zerbrechen, öffnet sich Raum in dem Neues entstehen kann.

Wie hat sich Ihr eigenes Selbstbild im Rahmen dieser Transformation verändert?

FELLNER: Es gibt zwei Ebenen. Die erste, ganz tief in uns drinnen, bleibt unverändert und fühlt sich mit Anfang 20 genauso an, wie mit 40, 57 oder 80. Das ist die Ebene des „Selbst“, der innerste Kern, der unverändert bleibt. Auf der anderen Seite gibt es die psychische Ebene, das „Ich“. Und auf dieser Ebene habe ich mich sehr stark verändert. Ich kenne mich viel besser, weiß sehr genau um meine Talente, meine Werte, meine Wünsche. Darüber hinaus merke ich sehr wohl, dass das was ich tue auch anderen hilft, was ein wunderschönes Gefühl ist. Und drittens habe ich gelernt dankbar zu sein und meine Gedanken darauf zu richten, was gut und positiv für mich ist. Das hat meine Lebensqualität gewaltig gesteigert.



LEBENSFREUDE Hat man sein inneres Wesen wiederentdeckt, kann man darauf aufbauend, Visionen für eine neue Zukunft und neue mögliche Wege erarbeiten.

ERFÜLLUNG Alles, was man für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben braucht, trägt man in sich. Man muss nur die Richtung erkennen, in die das Leben gehen soll und die Ideen verwirklichen.

punkt ihres Lebens geworden. Doch als ihr damals zehnjähriger Sohn sie fragte, was sie einmal werden möchte, erkannte sie eine innere Leere, obwohl sie dachte, bereits über ein erfülltes Leben zu verfügen. Ihre pubertierende Tochter verstärkte dieses Gefühl einige Zeit später, indem sie ihr vorwarf, sie würde ihr nicht genügend Freiraum zugestehen und immer „an ihr kleben“.

Ein „zweites Leben“

Diese schmerzhafteste Erfahrung, die ihre heile Welt durcheinander gebracht hat, bewegte Irene Fellner dazu, ihr Leben umzuplanen und sich beruflich neu zu orientieren. Sie machte zunächst eine Ausbildung zur Lebens-, Sozial- sowie logotherapeutischen Beraterin und gründete dann „Soul Sisters“ – ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte (www.soulsisters.at). Nun schrieb sie auch erstmals ein Buch mit dem Titel „Stürmische Zeiten“. Es ist ein Wegweiser für eine Neuorientierung in der Midlife-Crisis – genährt aus persönlichen Erfahrungen, Beobachtungen anderer Frauen, Quellen aus Philosophie, Wissenschaft, Psychologie und Spiritualität. Darin beschreibt sie eine 5-Stufen-Methode (Anmerkung: siehe Überblick auf Seite 27),

die darauf abzielt, sich selbst zu reflektieren, sein wahres inneres Wesen in der ganzen Tiefe zu erkennen und das persönliche Verhaltensrepertoire zu erweitern. Das Konzept soll in weiterer Folge dabei helfen, in allen Lebensbereichen lebendiger zu werden, Prioritäten zu sortieren und neue erfüllende Aufgaben für das „zweite Leben“ zu finden.

Stufen gegen den Midlife-Blues

In den ersten Stufen legt man eine solide Grundlage, damit der Prozess der Veränderung später richtig Fahrt aufnehmen kann. Auch wenn es verlockend wirken mag, sollte man keinesfalls Stufen überspringen, so die Neoautorin. Denn das ende meistens mit noch mehr Arbeit, Energie, Zeit und Geld. Außerdem könne das mit hoher Wahrscheinlichkeit frustrierende und entmutigende Ergebnisse bedeuten. Zusätzlich zu den vertiefenden theoretischen Inputs gibt die „Soul Sister“ viele praktische Übungen, die dabei unterstützen sollen, das Gelesene für sich anzuwenden, zu erkennen, in welcher Phase man sich auf dem neuen Weg befindet und wie es weitergehen soll.

DR. ALALEH FADAI, JULIA LEWANDOWSKI ■