

LEBENSILF

## STÜRMISCHE ZEITEN ...

... AUFBRUCH STATT  
*Midlife-Blues*

*Die Lebensmitte, die Zeitspanne zwischen 40 und 55 Jahren, ist eine Zeit der körperlichen und seelischen Herausforderungen, die oft zu einer radikalen Überprüfung der gesamten Lebensstruktur führt. Sie geht weit über die körperlichen Symptome der Wechseljahre hinaus und kann massive Veränderungen mit sich bringen, die aber auch neue Chancen eröffnen.*

TEXT KARIN SONNLEITNER

Die Kinder sind aus dem Haus, die Eltern werden pflegebedürftig oder sterben, Krankheiten und Wechseljahr-Symptome melden sich. Im Job, in der Partnerschaft und jetzt auch noch durch Corona verstärkt, kriselt es in vielen Lebensbereichen. Sehr oft geht das, was dem Leben bisher Sinn gegeben hat, durch diese Veränderungen verloren. Dann erscheint das Leben auf einmal leer und freudlos. Die Suche nach neuem Sinn und erfüllenden Aufgaben wird dann zu einem zentralen Thema dieses Lebensabschnitts.

Oft kommt einfach viel an Veränderung und Verunsicherung zusammen und es tauchen Fragen auf, die nicht mehr ignoriert werden können: „Wer bin ich? Wohin geht mein Weg? War das schon alles? Was ist der Sinn meines Lebens?“ Quälende Fragen, aber keine Antworten – das belastet sehr!

Irene Fellner, die Gründerin und Geschäftsführerin von „Soul Sisters“, dem „Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“, hat sich mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt. Ihr Buch „Stürmische Zeiten – ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte“, in dessen Zentrum „Die Soul Sisters 5-Stufen-Methode“ steht, hilft dabei auf wirkungsvolle Art und Weise, neue und erfüllende Aufgaben zu finden, die dem eigenen Leben wieder Sinn und Freude geben können. Wir haben mit Frau Fellner über das Thema gesprochen.

FOTO JOE MOTIL/UNSPASH

## ICH HABE MEINE PERSÖNLICHE BERUFUNG IN DER ARBEIT MIT FRAUEN IN DER LEBENSMITTE GEFUNDEN.

”

### Wer oder was sind „Soul Sisters“?

Frauen zwischen 40 und 60 finden bei „Soul Sisters“, unserem „Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“, ein breites Angebot an unterstützenden Veranstaltungen: Lesungen, Vorträge, das monatliche Soul Café, 1:1-Coachings, Seminare und ein immer größer werdendes Onlineangebot, zum Beispiel den gerade zu Ende gegangenen Onlinekongress „Start Up Again – 40+ Was nun?“. Vieles davon ist kostenlos.

### Warum haben Sie ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte gegründet?

Die Idee zu diesem Zentrum reifte im Zuge meiner eigenen Neuorientierung langsam in mir heran. Ich durchlebte selbst die körperlichen und seelischen Herausforderungen der Lebensmitte, die viele auch als Midlife-Crisis bezeichnen, und beobachtete zahlreiche Frauen in meinem Alter mit ähnlichen Themen. Ich sah, wie viele dieser Frauen sich mit ihren Fragen, Sorgen und Nöten dabei völlig alleingelassen fühlten.

Es ist nicht einfach, in dieser Lebensphase über den Frauenarzt hinaus kompetente und vertrauenswürdige Unterstützung zu finden. Da war so viel Schmerz, Überforderung und Unterstützungsbedarf bei den Frauen, die mich umgaben, und offenbar niemand, der etwas für sie unternahm.

Daher beschloss ich, genau an diesem Punkt tätig zu werden. 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 mehr als zwanzig Jahren gesammelt habe.

### Jetzt haben Sie ein Buch für Frauen in der Lebensmitte geschrieben, das gerade erschienen ist. Was war Ihre Motivation dafür?

Das Buch „Stürmische Zeiten“ hat sich aus meinen eigenen Erfahrungen und meiner Arbeit bei „Soul Sisters“ in den vergangenen zehn Jahren entwickelt. Im Zuge meiner eigenen Neuausrichtung Mitte Vierzig 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. Das Wissen darüber ist allerdings über meinen Wirkungskreis hinaus noch nicht sehr weit verbreitet. Als ich dann im Juni 2019 vom Kailash Verlag kontaktiert und eingeladen wurde, ein Buch für Frauen in der Lebensmitte zu schreiben, habe ich sofort zugesagt. Mir war sofort klar, dass ich über die 5 Stufen zur Neuorientierung schreiben möchte, die sich mir in den letzten Jahren so deutlich gezeigt haben. Ich habe daher ein Wegweiser-Buch für Frauen ab 40 geschrieben, die sich fragen, wie es nach den massiven Veränderungen in der Lebensmitte mit ihrem Leben weitergehen soll. Für Frauen, die genau merken, dass in ihrem Leben vieles nicht (mehr) passt, die aber nicht wissen, was sie stattdessen wirklich wollen und wo ihr Leben hingehen soll. Das Buch soll eine Brücke sein, die Frauen von ihrer problematischen Ist-Situation in einen erfüllenden nächsten Lebensabschnitt bringt.

### Was erwartet die Leserin in Ihrem Buch?

Alles, was mir und anderen bei der Neuorientierung in der Lebensmitte wirklich geholfen hat und sich als nützlich und zielführend erwiesen hat, habe ich in dieses Buch aufgenommen. 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.

### Die Leserinnen sollen am Ende des Buches:

- ihren Weg, der zu gehen ist, klar erkennen können
- einordnen können, wo sie selbst auf diesem Weg stehen
- wissen, welche Aufgaben sie in den einzelnen Stufen erwarten
- erkennen, dass es sich lohnt, diesen Weg zu gehen und sich voller Zuversicht auf den Weg in ihr neues Leben machen

# Die Soul Sisters 5-Stufen-Methode

## STUFE 1 STANDORTBESTIMMUNG

Vieles in deinem Leben verändert sich, und plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Deine Kinder werden flügge, im Job, in deiner Partnerschaft und auch sonst kriselt es. Fragen bedrängen dich wie: Wer bin ich? Wohin geht mein Weg? War das schon alles? Und was ist der Sinn meines Lebens?

### MEILENSTEINE

- Du kennst die Veränderungsvorgänge in der Lebensmitte.
- Du akzeptierst deine Situation und entscheidest dich, loszugehen.

## STUFE 2 SCHATZSUCHE

Du begibst dich aktiv auf die Suche nach Antworten in deinem Inneren und lernst dich immer besser kennen. Altes und Verkrustetes bricht auf und macht langsam Platz für neue und persönliche Entwicklungen und die Wiederentdeckung deiner selbst.

### MEILENSTEINE:

- Deine Potenziale, dein „field of passion“ und mögliche neue Sinnhalte sind dir bekannt.
- Du hast unterstützende Glaubenssätze und Implementierungsmaßnahmen dafür erarbeitet.
- Du kennst die Prinzipien des weiblichen Wegs des Erschaffens und wendest sie Schritt für Schritt an.
- Du hast dein Dreieck der Erfüllung fertiggestellt.

## STUFE 3 VISIONSFINDUNG

Du fühlst dich wieder sicherer, wirst dir deiner selbst bewusster und erkennst zunehmend die Richtung, in die dein Leben gehen soll. Du entwickelst Visionen und bekommst neue Ideen, ohne vorerst genau zu wissen, wie du diese Ideen verwirklichst.

### MEILENSTEINE

- Dein Visionsbild ist vorhanden.
- Dein Leitsatz ist formuliert.

## STUFE 4 PLANUNG

In dieser Phase geht es für dich darum, herauszukristallisieren, wie du deine Vision verwirklichen kannst. Dafür sammelst du verschiedene Umsetzungsideen, konkretisierst die relevantesten, entscheidest dich für eine und planst deren konkrete Umsetzung.

### MEILENSTEINE

- Du hast für jeden Teilaspekt deines Lebens einen Soll-Ist-Vergleich erstellt.
- Du hast die Bereiche, in denen du Veränderung möchtest, identifiziert.
- Du hast eine oder mehrere Projektlandkarten erstellt.
- Du hast dein erstes Umsetzungsprojekt identifiziert und einen Projektplan erstellt.

## STUFE 5 REALISIERUNG

Du kennst dich genau, weißt, was dir wichtig ist, und realisierst erfolgreich „dein Ding“. Du fühlst dich voller Energie, Freude, Mut und Zuversicht und gehst mit gestärktem Selbstvertrauen und geführt aus deinem Inneren Schritt für Schritt deinen neuen Weg.

### MEILENSTEINE

- Du realisierst Schritt für Schritt deine geplanten Maßnahmen.
- Du wendest deine neuen Tools an und perfektionierst ihren Einsatz.

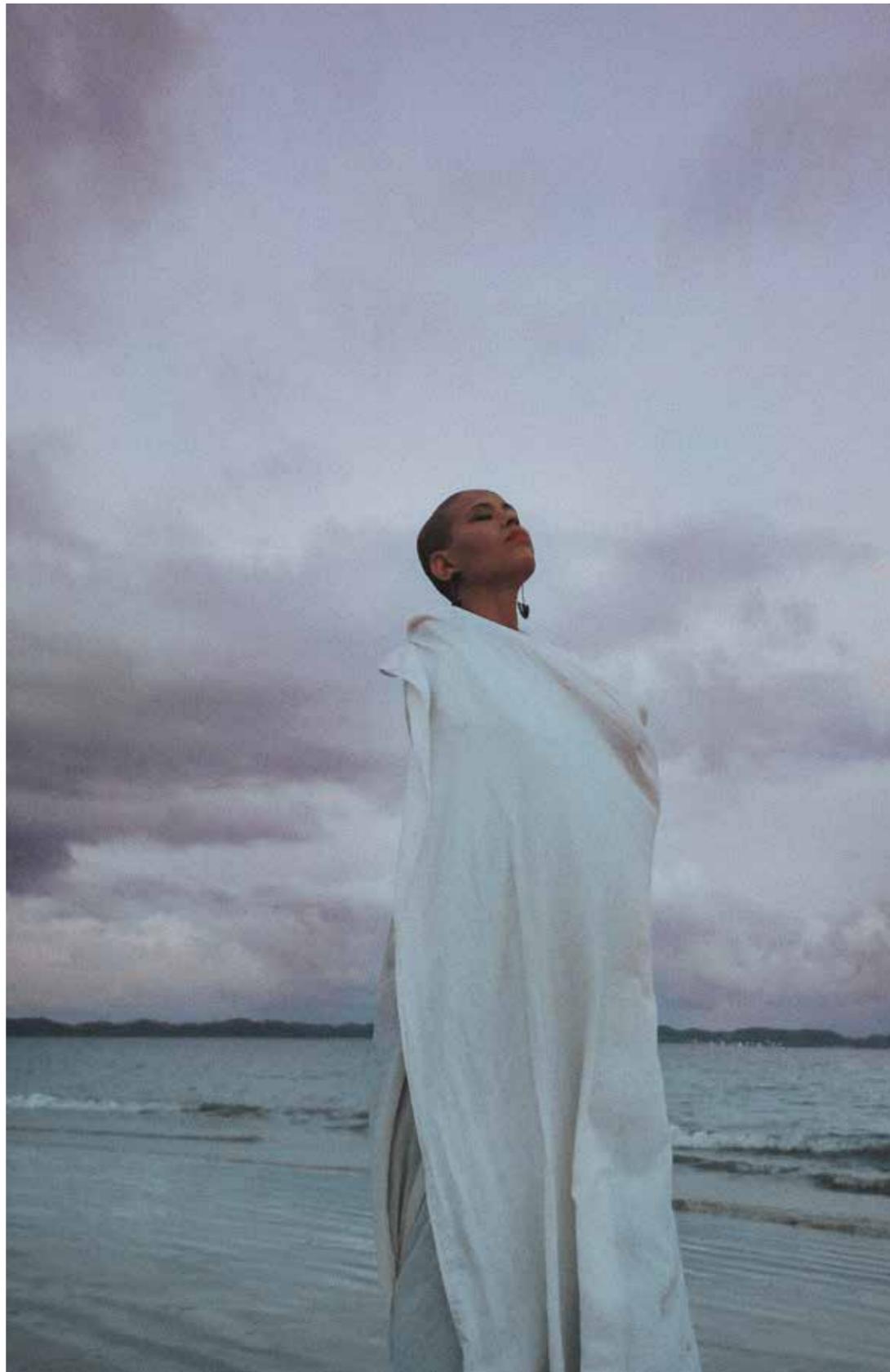


FOTO CAIQUE SILVA/UNSPASH



**IRENE FELLNER**  
**Stürmische Zeiten.**  
 Ein Wegweiser  
 durch die  
 Umbruchjahre  
 der Lebensmitte.  
 Kailash Verlag,  
 416 Seiten  
 € 22,00

**Um das zu erreichen, ist das Buch in drei Teile gegliedert.**

*Teil 1:*

**„Abenteuer Lebensmitte – Chancen und Herausforderungen“**

Hier ist das Ziel, die komplexen und oft verwirrenden Geschehnisse im eigenen Leben besser zu verstehen. Das Erstellen eines persönlichen Herausforderungsdiagramms und ein Test helfen bei der konkreten Standortbestimmung.

*Teil 2:*

**„Die Soul Sisters 5-Stufen-Methode“**

Im Zentrum steht ein 5-Stufen-Programm, das zu Klarheit über den eigenen weiteren Weg verhilft und zeigt, wie man diesen realisieren kann.

*Teil 3:*

**„Drachen reiten und den Schatz nach Hause holen“**

Der dritte Teil widmet sich Ängsten, Veränderungswiderständen und dem Gegenwind aus dem engsten Umfeld und zeigt, wie man diese erfolgreich überwinden kann.

Auf einer begleitenden Onlineplattform, in die man sich als Buchkäuferin kostenlos einloggen kann, findet man zu jedem der 10 Kapitel ergänzende Inputs wie: weitere Übungen, vertiefende Interviews, Meditationen und zusätzliche Arbeitsblätter.

**Worum geht es bei der 5-Stufen-Methode, die Sie im zweiten Teil des Buches beschreiben?**

Neuorientierung und eine konstruktive Umgestaltung des eigenen Lebens sind in dieser anspruchsvollen Phase sehr oft gefragt, aber die Wenigsten von uns haben Erfahrung damit. Die „Soul Sisters 5-Stufen-Methode“ ist das Herz-

stück des Buches und zeigt einen zuverlässigen und vielfach erprobten Weg auf, der durch diese Neuorientierung führt. Sie nimmt die Leserin an die Hand und führt sie Stufe um Stufe wie eine Brücke von der aktuellen unbefriedigenden Situation in einen erfüllenden nächsten Lebensabschnitt.

Am Anfang dieser 5 Stufen geht es in der ersten Stufe, der „Standortbestimmung“ darum, die Krise zu akzeptieren, den eigenen Handlungsbedarf zu erkennen und aufzubrechen. In der zweiten Stufe, der „Schatzsuche“, gilt es, Auszeiten zu definieren und zu nehmen, auf die Suche nach den eigenen Ressourcen zu gehen und Antworten auf die entscheidenden Fragen zu bekommen: „Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich wirklich?“ Auf diese Weise kommt man wieder mit seinem eigentlichen Wesenskern in Kontakt, und es öffnet sich daraus der Weg in ein erfülltes weiteres Leben. In Stufe 3, der „Visionsfindung“, besteht die Aufgabe darin, groß zu denken und für den kommenden Lebensabschnitt eine Vision zu entwickeln, die in den Stufen 4 „Planung“ und 5 „Realisierung“ vorbereitet und umgesetzt wird.

Frauen in der Lebensmitte haben 30, 40 oder sogar noch mehr Lebensjahre vor sich, und die wollen sinnvoll und glücklich verbracht werden. Das Buch und die 5 Stufen helfen dabei wirkungsvoll, neue und erfüllende Aufgaben zu finden, die dem eigenen Leben wieder Sinn und Freude geben können.

Denn die Lebensmitte bietet, auch wenn man es nicht immer auf den ersten Blick erkennen kann, die großartige Chance auf einen gewaltigen Entwicklungssprung. Dieser kann so viel Lebensqualität und Freude ins Leben zurückbringen, wie viele Frauen schon lange nicht mehr erfahren haben. Durch die 5-Stufen-Methode gewinnt man Antworten auf wichtige persönliche Fragen, und daraus resultieren oft sinnstiftende Veränderungen im Umfeld wie ein neuer Job, eine neue Partnerschaft, ein neues Lebensumfeld und neue Erlebnisse.

**Welche Hilfestellungen und Lösungsmöglichkeiten haben Leserinnen, die diese Themen berühren und beschäftigen?**

Prinzipiell stehen jeder Leserin zwei Möglichkeiten offen, wie sie jetzt weiter vorgehen kann: eigenständig oder mit kompetenter Begleitung. Für manche Frauen reichen wahrscheinlich die Impulse aus unserem Interview, um selbstständig weitergehen zu können. Oder, wenn frau noch mehr Impulse möchte, bietet das Buch sehr viel weiterführende und vertiefende Information, weil man ja auch den Zugang zu den Onlinetools bekommt. Diese Fülle an Anregungen, neuem Wissen, konkreten Anleitungen und Informationen ist für sehr viele Frauen eine ganz

AM WICHTIGSTEN IST ES  
HINZUSCHAUEN UND  
ZU AKZEPTIEREN, DASS IM  
EIGENEN LEBEN ETWAS  
IM ARGEN LIEGT.

”



IRENE FELLNER

*Irene Fellner ist Geschäftsführerin von „Soul Sisters“, dem „Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“, das sie im Jahr 2012 gegründet hat. Sie arbeitet dort als Trainerin und Seminarleiterin und bietet Coachings, Workshops und Online-Kurse an. Sie ist Veranstalterin des Online-Kongresses „Start up again“ und begleitet Frauen u. a. im Rahmen eines einjährigen „Soul-Sisters-Frauenjahres“ zur persönlichen Neuorientierung.*

**KONTAKT:**  
Mag. Irene Fellner, MBA  
Soul Sisters – Zentrum für  
Frauen in der Lebensmitte  
Goldeggasse 2/11  
1040 Wien  
[www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at)

große Hilfe, um selbstständig für sich die Chancen aus den Veränderungen der Lebensmitte zu ergreifen.

Wenn es aber schneller gehen soll oder wenn man nicht alleine weiterarbeiten möchte, weil man z. B. feststeckt, dann kann man gerne zu mir ins Coaching kommen oder Unterstützung durch andere qualifizierte Expertinnen oder Experten aus unserem Netzwerk bekommen.

***Was ist das Wichtigste, wenn man beginnen möchte, etwas an seiner Situation zu verändern?***

Am wichtigsten ist, hinzuschauen und zu akzeptieren, dass im eigenen Leben etwas im Argen ist. Es gibt Herausforderungen und Veränderungsbedarf und man ist aufgerufen, konstruktiv darauf zu reagieren. Wenn eine schwierige Situation bewusst akzeptiert wird, im Sinne von: „Ja, ich nehme an, was jetzt in meinem Leben da ist, und es wird sich zeigen, wie es weitergeht“, dann mobilisiert man alle Kräfte, die man in sich trägt, um für sich eine gute Lösung zu finden ... und das Finden dieser Lösung kann zum Beispiel mit diesem Buch beginnen.

***Was sind Ihrer Meinung nach die größten Herausforderungen, denen Frauen in der Lebensmitte gegenüberstehen?***

Ein neues, lohnendes Ziel bzw. eine neue sinnstiftende Aufgabe zu finden, ist für viele eine sehr große Herausforderung, denn die meisten wissen einfach nicht, wo es hingehen soll. Sie wissen nur, dass es, so wie es ist, nicht mehr weitergehen kann. Aber gerade dann, wenn man eben nicht weiß, wo es hingehen soll, ist die 5-Stufen-Methode, die im Buch beschrieben ist, so hilfreich. Denn genau für diese Situation wurde sie entwickelt.

Eine weitere große Herausforderung ist es für viele Frauen, ihre eigenen Wünsche und Anliegen klar zu formulieren und in ihrem Umfeld auch durchzusetzen. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, „Nein“ sagen und sich abzugrenzen lernen und die eigenen Wünsche mit den Bedürfnissen des Umfelds in Übereinstimmung zu bringen, das sind für viele wichtige und herausfordernde persönliche Entwicklungsaufgaben, die mit einer Neuorientierung oft untrennbar verbunden sind.

***Welche wichtige Botschaft möchten Sie Ihren Leserinnen und Lesern mitgeben?***

Bewahre deine Zuversicht, es ist so viel mehr möglich, als du heute denkst! Schenke dir die Zeit, dich mit dir selbst 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!