

# Neustart ins



Getty, Hersteller

# zweite Leben



Die Menopause und die Neuorientierung in der zweiten Lebenshälfte ist das große Thema unserer Zeit. **Irene Fellner** ist mit „Soul Sisters“ Pionierin auf dem Gebiet. Mit 2025 verstärkt Sie das gesund&fit- Team als Kolumnistin. Der Talk.

**M**it dem vergangenen Jahr wurde die Menopause endgültig aus der Tabuzone geholt. Zahlreiche Ratgeber und Aufklärungsinitiativen rücken die „zweite Pubertät“ nach langem Schattendasein ins richtige Licht, räumen mit Mythen auf und zeigen, was diese Zeit wirklich bringen kann: nämlich viele Chancen. Die Pionierin im deutschsprachigen Raum auf dem Gebiet des Meno-Coachings ist die Wienerin Irene Fellner, engagierte Trainerin, Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Buchautorin (Anm.: *Buchtipps unten*) und vor allem „Seelenschwester“ für Frauen im Umbruch. Vor 13 Jahren gründete sie mit „Soul Sisters“ eine Plattform für Frauen 40 plus, die – live sowie auch online – Raum für Austausch, fundierte Aufklärung durch auf die Wechseljahre spezialisierte Mediziner:innen sowie Inspiration und Unterstützung für Neuanfänge bietet.

**Wie es zu der innovativen Idee kam?** Durch die eigene Sinnkrise bzw. Sinnsuche in den Endvierzigern. Irene Fellner (Jahr-

gang 1963), in ihrem ersten Berufsleben Unternehmensberaterin und Projektmanagerin, hatte ihre Karriere auf Eis gelegt, um sich um ihre beiden Kinder zu kümmern, und ihre Familie war zum Mittelpunkt ihres Lebens geworden. Ein Knackpunkt war der Vorwurf ihrer Tochter, sie würde ihr nicht genügend Freiraum zugestehen und immer „an ihr kleben“, so schildert sie in ih-



**BUCHTIPP**  
„Stürmische Zeiten“  
Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte - In 5 Schritten Klarheit finden und neu durchstarten. Von Irene Fellner. Kailash Verlag, um 22,70 Euro.

rem Buch. Die heile Welt war durcheinander und plötzlich keimte der Plan, etwas zu verändern. Irene Fellner fasste den Mut, ihr Leben umzuplanen und sich beruflich neu zu orientieren. Sie machte zunächst eine Ausbildung zur Lebens-, Sozial- sowie logotherapeutischen Beraterin, gründete mit „Soul Sisters“ – ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte und schrieb mit „Stürmische Zeiten“ ihr erstes Buch. Und plötzlich war er wieder da. Der Lebenssinn. Nämlich Frauen, denen es ähnlich geht, mit ihrer Erfahrung und Expertise zur Seite zu stehen.

Mit dem heurigen Jahr konnten wir die renommierte Experte als unsere *gesund&fit*-Kolumnistin gewinnen. Monat für Monat wird sie in ihrer Kolumne „Neustart“ über das große Thema unserer Zeit schreiben. Vorab baten wir Irene Fellner zum Interview:

**Als „Soul Sister“ sind Sie und Ihr Team SeelenSchwestern für Frauen, die sich in der Phase des Umbruchs befinden. Wer ist bei den Soul Sisters gut aufgehoben und sollte unbedingt mal vorbeischaun?**

**IRENE FELLNER:** Frauen zwischen 40 und 60, die merken, dass sich in ihrem Leben etwas verändert. Viele Frauen haben keine Ahnung, was sie in den Wechseljahren, von denen wir ja alle betroffen sind,

## HABEN SIE FRAGEN ZUM THEMA?

**Neustart - die Kolumne.** Ab jetzt widmet sich Lebens- und Sozialberaterin **Mag. Irene Fellner, MBA**, Monat für Monat in ihrer *gesund&fit*-Rubrik „Neustart“ dem Thema Neuorientierung und Wechseljahre. Sie bricht mit Tabus, hilft, die Auswirkungen des Wechsels besser zu verstehen, und steht uns mit ihrer Expertise zur Seite. Sie haben Fragen an Irene Fellner? Schreiben Sie an [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)

Sie bricht mit Tabus, hilft, die Auswirkungen des Wechsels besser zu verstehen, und steht uns mit ihrer Expertise zur Seite. Sie haben Fragen an Irene Fellner? Schreiben Sie an [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)

Sie haben Fragen an Irene Fellner? Schreiben Sie an [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at)

office@soulsisters.at



**SOULSISTER** Mag. Irene Fellner, MBA – Coach, Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin sowie Buchautorin – gründete 2012 die Plattform „Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“. Sie organisiert u.a. das regelmäßige Soul Café, Vorträge sowie Retreats. [soulsisters.at](http://soulsisters.at)

erwartet. Diese Zeit ist vieles mehr als nur ein medizinischer Umbruch, sondern ein Lebensumbruch ähnlich wie die Pubertät. Und wer immer das Gefühl hat, in diesen Turbulenzen zu sein und nicht zu wissen, wie es weitergehen kann, was man will und was einen plagt, ist bei uns willkommen. Ich spreche Frauen im gesamten deutschsprachigen Raum an.

**Die Wechseljahre waren lange Zeit eher negativ besetzt. Da findet gerade ein begründenswertes Umdenken statt. Was bedeutet für Sie die Menopause? Was vermitteln Sie Ihren Klientinnen?**

**FELLNER:** Diese Zeit ist ein spannender Umbruch. Wenn du dich mit den Aufgaben, die das Leben dir in dieser Zeit stellt, beschäftigst und den Herausforderungen stellst, hast du die Möglichkeit, dich in eine Zeit der Blüte hineinzuentfalten. Es ist im Business, aber auch persönlich, beziehungs- und lebensstechnisch wahnsinnig viel möglich – aber du darfst nicht die Augen zumachen. Ich nenne diese Jahre auch Weisheitsjahre: Wir werden gelassener, wir fühlen uns immer wohler mit uns selbst... all das ist der positive Ausblick. Aber man muss mit dem Tabu bre-

# DIESE ZEIT IST EIN SPANNENDER UMBRUCH. ES IST SEHR VIEL MÖGLICH.

Irene Fellner, Coach und  
Buchautorin

chen und offen über alles sprechen. Das wird gottseidank immer besser und die Menschen offener.

**Was erwartet Frauen, die sich an „Soul Sisters“ wenden?**

**FELLNER:** Wir begleiten Frauen durch das gesamte Themenspektrum. Einmal im Monat findet in unseren neuen Räumlichkeiten in der Goldeggasse (Anm.: 1040 Wien) das Soul Café statt, wo jeweils eine Expertin bzw. ein Experte zu einem speziellen Thema zu Gast ist. Es gibt also einen Live-Raum zum Austausch. Am 28. Jänner ist zum Beispiel Gynäkologin Dr. Judith Boban bei uns zu Gast. Sie wird unter anderem über Mythen und die Hormontherapie aufklären und steht natürlich für Fragen zur Verfügung (Anm.: siehe auch Eventtipp rechts). Aber auch online, unter anderem auf unserem YouTube-Kanal, gibt es viel Information zu den unterschiedlichsten Fragen in Form von Interview-Aufzeichnungen, Buchempfehlungen, Info-Sheets, Übungen etc. Wir vernetzen über unsere Plattform Frauen auch gezielt mit Experten und Expertinnen, denn es ist oft ganz schwierig, sich in der großen Auswahl zurechtzufinden, wenn man auf sich allein gestellt ist. Das wollen wir vermeiden, sodass frau sofort die richtige Ansprechperson findet. Das ist ein Angebot, das es in dieser Form noch nicht gibt. Weiters biete

ich Einzelcoachings an. Im 1:1 VIP Coaching begleite ich Frauen Schritt für Schritt und unterstütze sie dabei neue erfüllende Wege zu finden. Wir legen Ziele und Pläne fest, überprüfen die Ergebnisse und klären alle Fragen, die sich am Weg stellen.

**Was ist Ihr persönliches Ziel in der Zusammenarbeit mit Ihren Mitgliedern?**

**FELLNER:** Was mir ganz besonders wichtig ist, dass die Frauen, die zu mir kommen, sehr viel auf persönlicher Ebene für sich mitnehmen.

**Wann wurde Ihnen bewusst, dass Sie Frauen auf diesem Weg begleiten wollen - und wer hat Sie begleitet?**

**FELLNER:** Mich haben sehr viele Menschen begleitet als bei mir mit 47 der Umbruch kam und ich bemerkte, dass ich als Unternehmensberaterin und Projektmanagerin nicht mehr weitermachen kann. Von damals bis heute habe ich mich immer von Menschen beraten lassen, die das anbieten, worin ich Unterstützung brauche. Daher habe ich auch ein gutes Netzwerk in ganz unterschiedlichen Bereichen. Mit 49 habe ich Soul Sisters gegründet, weil ich gemerkt habe, es gibt so viele Frauen wie mich, die in dieser Zeit völlig verloren sind und nicht wissen, warum es nicht mehr so gut läuft. Und für diese Frauen habe ich beschlossen, da zu sein, weil es viel mehr braucht als ein Arztgespräch.

**Werden auch Männer abgeholt?**

**FELLNER:** Absolut! Ich habe auch in meinem Buch geschrieben: ‚Auch für Männer, die ihre Frauen begleiten wollen!‘ Damit sie verstehen, was mit ihren Frauen passiert. Davon sind Männer ja auch betroffen - die Frau verändert sich, weiß selbst nicht, was los ist und der Mann natürlich auch nicht. Viele Ehen zerbrechen in dieser Zeit. Das muss nicht sein, wenn man miteinander ins Gespräch kommt. Diese Zeit birgt auch für die Ehe ein großes Entwicklungspotenzial.

**Welche Ziele haben Sie sich noch für Ihre Soul Sisters gesteckt?**

**FELLNER:** Ich wünsche mir, noch vielen, vielen Frauen und der Gesellschaft im Allgemeinen zu vermitteln, dass Älterwerden Freude machen und auch sexy sein kann. Und das am liebsten überall im deutschsprachigen Raum - mit einer großen Soul Sisters-Community.

NINA FISCHER

INTERVIEW: DANIELA SCHIMKE ■

## EINLADUNG ZUM POWERTALK



**DR. JUDITH BOBAN,**  
Gynäkologin  
und Expertin für  
Wechseljahre,  
informiert über  
Hormone und  
mehr.

**Event-Tipp:** Im Rahmen der von „Soul Sisters“ initiierten Veranstaltung „Wechseljahre verstehen und meistern“ informiert Menopause-Spezialistin Dr. Judith Boban am **28. Jänner** über Mythen, Fakten und die Wahrheit über Hormone.

Mit den Wechseljahren sind über 30 verschiedene Symptome verbunden und sie können bis zu acht Jahre andauern. Es gibt moderne, wirkungsvolle Therapien, um die Symptome zu lindern. Unter anderem beleuchtet Dr. Boban die Frage, ob die Angst vor einer Hormontherapie berechtigt ist.

**Uhrzeit:** 19 Uhr. Davor lädt Irene Fellner ab 18 Uhr zum Soul Café.

**Veranstaltungsort:**

„Soul Sisters - Zentrum für Frauen ab der Lebensmitte“  
Goldeggasse 2/11A, 1040 Wien

**Anmeldung:** bitte per E-Mail an [office@soulsisters.at](mailto:office@soulsisters.at) oder einfach den QR-Code (siehe unten) scannen

**Kosten:** freier Beitrag

