

Neue Kolumne. Die Lebensmitte ist die Zeit der großen Chancen. Expertin Irene Fellner inspiriert und unterstützt Frauen dabei, ihr Potenzial zu erkennen und zu entfalten.

NEUSTART IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

Warum jetzt die beste Zeit ist!

Mit Mitte vierzig oder jenseits der fünfzig neu anzufangen – für viele klingt das wie ein Abenteuer, das eher in Romanen als im echten Leben passiert. Doch warum? Ein Neustart bedeutet einen Sprung ins Ungewisse, aber auch die Chance, das Steuer Ihres Lebens bewusst in die Hand zu nehmen – beruflich wie privat.

Beruflich festgefahren. Vielleicht haben Sie Jahrzehnte in einem Job verbracht, der mehr Pflicht als Passion war. Ein Neustart könnte bedeuten, etwas völlig Neues zu wagen – vielleicht eine Selbstständigkeit oder den Einstieg in eine Branche, die Sie schon immer fasziniert hat. Klar, es gibt Risiken, aber auch die Chance, endlich das zu tun, was sich richtig anfühlt. So wie ich selbst es mit Ende 40 auch gemacht habe und nie habe ich mich lebendiger gefühlt.

Privat kann ein Neustart ebenso tiefgreifend sein. Oft bedeutet er, alte Muster zu durchbrechen – in Beziehungen, Freundschaften oder im Umgang mit sich selbst. Vielleicht verabschieden Sie sich von Menschen, die Ihnen nicht guttun, oder lernen, nach Jahren des Gebens auch für sich selbst zu sorgen.

Mit 40+ bringen wir Erfahrung, Selbstbewusstsein und Klarheit mit, die uns mit 20 oft fehlten. Wir kennen unse-



re Stärken besser, wissen, was uns wichtig ist, und haben gelernt, uns von gesellschaftlichen Erwartungen zu lösen. Diese Reife erleichtert es, Entscheidungen zu treffen, die zu uns passen. Zudem bleibt genügend Zeit, große Veränderungen umzusetzen und die Ernte unserer Mühe zu genießen.

Für einen erfolgreichen Neustart braucht es Mut, Planung und die Bereitschaft, klein anzufangen. Herausforderungen gehören dazu. Und die Belohnung? Ein Leben, das sich wirklich nach Ihnen anfühlt.

Warum ein Neustart sinnvoll ist? Weil wir nicht fürs Aushalten gemacht sind, sondern fürs Wachsen und für die Freude am Leben. Denken Sie darüber nach: Mit 40+ haben wir oft fast so viele Lebens- und Arbeitsjahre vor uns wie hinter uns. Frauen werden in Europa statistisch rund 87 Jahre alt – es lohnt sich, aus der zweiten Lebenshälfte etwas Schönes zu machen! Also, worauf warten Sie? Packen Sie die Koffer und starten Sie neu. Es ist nie zu spät, das Leben zu leben, das Sie sich wünschen.

MAG. IRENE FELLNER, MBA

ist Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Autorin sowie Gründerin von „Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“. Sie bietet u.a. das regelmäßige Soul Café, Workshops, Retreats und Einzelcoachings an. soul sisters.at

Mehr über Soul Sisters: Scannen Sie den QR-Code und informieren Sie sich über die zahlreichen Aktivitäten rund um Wechseljahre und Neustart.

