

Neue Kolumne. Expertin Irene Fellner inspiriert und unterstützt Frauen dabei, ihr Potenzial zu erkennen und zu entfalten.

NEUSTART IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

7 Alarmsignale für eine Neuorientierung

Manchmal schreit das Leben: „Hier läuft etwas falsch!“, doch wir verdrängen es. Stattdessen sollten wir genau hinhören.

Hier sind sieben Zeichen, die Ihnen zeigen, dass es Zeit ist, einen neuen Kurs im Leben einzuschlagen.

1. Dauerfrust und innere Leere. Wenn Ihr Alltag sich wie ein endloses Abarbeiten anfühlt und Sie sich fragen: „War das alles?“, dann hören Sie hin. Besonders, wenn Sie andere um ihr Leben beneiden und selber gereizt und unzufrieden sind.

2. Sie leben für andere. Partner, Kinder, Job – alle haben Erwartungen an Sie. Doch wo bleiben Ihre eigenen Wünsche? Wenn andere über Ihr Leben bestimmen, wird es Zeit, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

3. Routine erstickt Sie. Jeder Tag gleicht dem anderen. Wenn Sie das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren, ist es höchste Zeit, Ihrem Leben neue Impulse zu geben.

4. Ihre Talente bleiben ungenutzt. Sie spüren, dass mehr in Ihnen steckt, doch Ihre Potenziale liegen brach. Vielleicht träumen Sie davon, zu schreiben, zu malen



oder eine neue Herausforderung anzunehmen? Dann handeln Sie!

5. Warnsignale des Körpers. Schlafprobleme, Rückenschmerzen, Erschöpfung – Ihr Körper zeigt Ihnen, wenn etwas nicht stimmt. Gerade in den Wechseljahren verstärken sich diese Symptome oft. Nehmen Sie diese Zeichen ernst!

6. Die Stimme der Sehnsucht wird lauter. „Da wartet mehr auf mich.“ Vielleicht ein neuer Job, ein lang gehegter Traum oder mehr Me-Time. Diese Stimme ist Ihr innerer Kompass und verdient Beachtung.

7. Die großen Fragen des Lebens. „Wer bin ich? Was will ich wirklich?“ Wenn diese immer lauter werden, sollten Sie innehalten und darauf achten, wohin Ihr Herz Sie lenken möchte.

All diese Signale sind aber keine Sackgassen, sondern Chancen. Sie laden Sie ein, Ihr Leben bewusster und erfüllter zu gestalten. Es geht nicht darum, alles zu verändern, sondern eine Richtung einzuschlagen, die zu Ihrem heutigen Ich passt. Hören Sie hin, seien Sie mutig und starten Sie neu!

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. soulsisters.at

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

