

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

3 Schlüssel für ein erfülltes Leben

Die Lebensmitte – diese spannenden, oft wilden Jahre können Fragen aufwerfen wie: „War’s das?“ oder „Was jetzt?“. Wenn vertraute Strukturen sich auflösen, die Kinder ihren eigenen Weg gehen und der Job nicht mehr erfüllt, kann sich innere Leere ausbreiten. Doch genau dann haben Sie die Chance, Ihr Leben bewusst neu auf Erfüllung auszurichten. Folgende drei Schlüssel helfen dabei.

1. Ihre Potenziale – der Schatz in Ihnen

Sie tragen einen Reichtum aus Talenten, Fähigkeiten und Charakterstärke in sich. Oft nutzen wir diesen Schatz nur teilweise. Warum? Weil der Alltag uns auslaugt, weil wir uns nicht genug kennen oder weil wir uns nicht trauen, uns zu zeigen. Zeit, sich zu fragen: Was kann ich gut? Was wollte ich immer schon tun? Nutzen Sie mehr von dem Schatz, den Sie in sich tragen.

2. Ihre Passion – wo Ihr Herz brennt

Kennen Sie dieses belebende Gefühl, wenn Sie etwas tun, das Sie vollkommen erfüllt? Dieses Strahlen, wenn

Sie in Ihrem Element sind? Das ist Ihr „Field of Passion“ – der Bereich, in dem Sie nicht nur gut, sondern auch glücklich sind, in dem die Zeit wie im Flug vergeht. Die große Frage ist: Wann spüren Sie diese Energie und wie können Sie mehr davon in Ihr Leben holen?



3. Ihr Sinn – warum Sie morgens aufstehen

Wenn sich Ihr Leben verändert, kann es sein, dass Sie den Sinn, den Sie einst in Familie oder Beruf fanden, neu definieren müssen. Was gibt Ihrem Leben jetzt Bedeutung? Sinn ist nichts, das Sie wie einen verlorenen Schlüssel suchen können – er entsteht durch das, was Ihnen am Herzen liegt. Vielleicht ist es soziales Engagement, eine Leidenschaft oder eine neue berufliche Aufgabe – genau das dürfen Sie jetzt entdecken.

Auch wenn Sie das Gefühl haben, Potenziale, Begeisterung oder Sinn noch nicht klar zu erkennen, gibt es Methoden, diese Schlüssel zu finden. Manchmal braucht es nur die richtigen Fragen oder einen Perspektivwechsel.

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.

