

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Meine zweite Chance zu mir

Die Wechseljahre – oft charmant als „zweite Pubertät“ bezeichnet – bieten eine Achterbahn der Gefühle, die sich mit der hormonellen Turbulenz der Jugend messen kann. In beiden Lebensabschnitten geht es um Themen, die sich überraschend ähneln:

Die Suche nach der Identität. Teenager fragen sich, wer sie sind und wo ihr Platz ist. Frauen in den Wechseljahren reflektieren, ob sie die Person geworden sind, die sie sein möchten und lernen klarer für ihre eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Beziehungen. Jugendliche erkunden erste Partnerschaften und testen Grenzen. Frauen in der Lebensmitte hinterfragen bestehende Beziehungen, lösen sich von alten Bindungen und schaffen Raum für Neues.

Sexualität. Jugendliche erkunden ihre Sexualität und machen erste Erfahrungen. Frauen in den Wechseljahren erleben oft eine Neuausrichtung ihrer Weiblichkeit.



Familie. Jugendliche nabeln sich von den Eltern ab. Ältere Frauen durchleben oft eine zweite Ablösung von den Eltern, indem sie alte Konflikte aufarbeiten und mit Krankheit und Tod konfrontiert werden.

Sinnfrage. Während Jugendliche den Sinn des Lebens erkunden, hinterfragen Frauen tiefer, wie sie ihr Leben aufs Neue sinnvoll gestalten können.

Körper. Jugendliche kämpfen mit Akne und einem veränderten Körpergefühl. Frauen ab 40 begegnen hormonellen Veränderungen und müssen lernen ihren älter werdenden Körper anzunehmen.

Beruf. Jugendliche stehen vor der ersten Berufswahl. Ältere Frauen hinterfragen ihre berufliche Erfüllung und wagen einen Neustart.

Besonders spannend: Frauen, die in der Jugend wenig rebellierten, holen diesen inneren Aufbruch in der Lebensmitte oft nach, um endlich ihren eigenen Weg zu finden.

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.

