

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Raus aus den engen Schuhen

Schuldgefühle sind wie zu enge Schuhe: Sie drücken – und trotzdem tragen wir sie. Wenn wir anfangen, unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, Grenzen zu setzen oder auch mal Nein zu sagen, kommen sie hoch. Das Problem mit Schuldgefühlen ist: Sie bringen nichts. Sie ändern weder die Vergangenheit, noch verbessern sie die Zukunft. Sobald Sie beginnen, Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu gestalten, werden Sie auf Widerstand stoßen. Menschen um Sie herum sind es vielleicht gewohnt, dass Sie sich fügen, anpassen und nie anecken. Wenn Sie sich davon lösen, kann das Vorwürfe nach sich ziehen – und die bringen oft massive Schuldgefühle mit sich. Denn tief in uns schlummert die Urangst, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Früher bedeutete das den sicheren Tod, heute ist es nur ein Streit mit dem Partner – aber unser Gehirn macht da kaum einen Unterschied.



Was tun, wenn das Gewissen nagt?

Oft hilft ein Perspektivenwechsel. Würden Sie Ihrer besten Freundin dieselben Vorwürfe machen? Würden Sie ihr sagen, sie sei egoistisch, weil sie ihre eigenen Pläne verfolgt? Oder, dass sie alle enttäusche, wenn sie auch einmal auf sich selber achtet? Vermutlich nicht. Es ist völlig normal – und notwendig – die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Wenn Sie lange ausschließlich für andere da waren, fühlt es sich anfangs ungewohnt an, das Pendel mal in die andere Richtung schwingen zu lassen, aber das ist kein Egoismus, sondern eine gesunde Korrektur. Nur wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihren Liebsten gut. Ihre Stimmung prägt Ihr Umfeld mehr, als Sie denken. Indem Sie für sich einstehen, sind Sie ein Vorbild – für Ihre Kinder, Ihre Freunde, vielleicht sogar für Ihre Kritiker. Schuldgefühle werden sich nicht von heute auf morgen in Luft auflösen, aber vielleicht können Sie sich beim nächsten Mal daran erinnern, dass enge Schuhe niemandem guttun. Ziehen Sie sie aus – und laufen Sie los.

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.

