

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

In fünf Schritten neu durchstarten

Möchten Sie wissen, welche Frage mir am häufigsten gestellt wird? Sie lautet: Was muss ich tun, um noch einmal neu zu starten? Die Antwort: Fünf Schritte, die Sie zu einem gelungenen Neustart führen.

1. Standort bestimmen

Ihr Weg beginnt mit dem Eingeständnis, dass etwas Grundlegendes in Ihrem Leben nicht mehr passt. Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Herausforderungen liegen und welche Lebensbereiche Sie verändern möchten. Dann treffen Sie die Entscheidung, das Notwendige anzugehen – auch wenn Sie noch nicht wissen, wie.

2. Schatzsuche

Sie begeben sich auf eine Entdeckungsreise – in Ihr Inneres. Beschäftigen Sie sich mit Ihren Potenzialen, Wünschen, Interessen und Sehnsüchten. Finden Sie Antworten auf die zentralen Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Gehen Sie erst weiter, wenn Sie diese Fragen wirklich beantworten können.

3. Visionsfindung

Hier ist großes Denken gefragt! Entwickeln Sie eine Vision für Ihr zukünftiges Leben – ohne sich von vermeintlichen Realitäten einschränken zu lassen. Träumen Sie groß und stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussehen soll, damit es sich gut anfühlt.

4. Planung

Nun geht es an die konkrete Umsetzung. Was sind die nächsten Schritte? Was ist realistisch machbar? Entwickeln Sie einen Plan, der Sie Schritt für Schritt Ihrem Ziel näherbringt.

5. Realisierung

Jetzt wird es konkret! Setzen Sie Ihren Plan um und genießen Sie den Weg, feiern Sie Ihre Erfolge und lassen Sie das Neue nach und nach Teil Ihres Lebens werden. Bleiben Sie dran und gehen Sie Ihren Weg mit Freude und Zuversicht!

Vergessen Sie auf Ihrem Weg nicht: Sie haben die Möglichkeit auf eine erfüllte zweite Lebenshälfte, denn Sie tragen alles, was Sie dafür brauchen, bereits in sich.

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. Infos: soulsisters.at



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

