

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Neustart statt Absturz

Haben Sie das Gefühl, als hätte jemand Ihr Leben einmal kräftig durchgeschüttelt? So ging es Andrea, 52. Sie war immer leistungsstark, zuverlässig, engagiert – bis nichts mehr ging. Burnout. Zurück in den alten Job? Unmöglich! Dann der nächste Schock: Ihr Mann hat eine jüngere Freundin. Plötzlich steht sie ohne klare Zukunft und mit einem gebrochenen Herzen da. Veränderungen können sich wie ein freier Fall anfühlen – doch es gibt Wege, wieder Halt zu finden.

1. Akzeptieren Sie die Krise

Widerstand macht es nur schwerer. Der erste Schritt ist, sich einzugestehen: „Ja, es gibt Veränderungen, die ich nicht rückgängig machen kann. Aber ich entscheide, wie ich damit umgehe.“ Akzeptanz bedeutet nicht aufzugeben – sondern nicht länger gegen den Sturm zu kämpfen und einen Weg hindurch zu finden.



2. Suchen Sie sich Unterstützung

Jede Heldin braucht Verbündete! Sprechen Sie mit Freundinnen, tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus, oder holen Sie sich professionelle Hilfe. Auch Andrea erkannte: Sie braucht Menschen, die sie verstehen, ihr Mut machen und neue Perspektiven zeigen.

3. Packen Sie sich mentalen Proviant ein

In Krisenzeiten ist Ihr innerer Dialog entscheidend. Gedanken wie „Ich schaffe das“ oder „Der Weg wird sich zeigen“ stärken Sie. Sammeln Sie positive Gedanken, inspirierende Zitate oder Erfolgsgeschichten – sie sind Ihr Notvorrat für schwierige Tage.

Andrea setzte diese Maßnahmen um. Sie erkannte, dass sie ihren Job nicht mehr wollte. Eine Therapeutin half ihr, über die Verletzung durch ihren Mann hinwegzukommen. Im Austausch mit anderen Frauen entdeckte sie neue berufliche Möglichkeiten. Schritt für Schritt wurde so aus der Krise eine neue Zukunft.

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.

