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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Wiedergeburt der Lebensfreude

Neulich sagte eine Freundin: „Ich erkenne mich selbst nicht wieder – und das im besten Sinn!“ Sie hatte beschlossen, ihre Hormonschwankungen nicht länger als Feind, sondern als Einladung zu sehen. Einladung ihr Leben neu zu sortieren. Da musste ich schmunzeln. Vielleicht ist das tatsächlich die geheime Magie der Wechseljahre: Sie werfen uns aus der Routine und gerade dadurch zurück ins Leben.

Wenn Sicherheiten wanken

Plötzlich ist nichts mehr selbstverständlich. Der Körper verändert sich, alte Gewissheiten geraten ins Rutschen, vertraute Muster lösen sich auf. Was früher getragen hat, wirkt auf einmal brüchig. Das verunsichert – bis wir begreifen, dass hier ein besonderer Moment liegt: Das Alte weicht, damit Neues entstehen kann. Wir dürfen innehalten, sortieren, nachspüren, was noch stimmt und wohin wir wirklich wollen.

Ein Raum für Neues

In dieser Zwischenzeit öffnet sich ein unerwarteter Raum, in dem wir unser Leben bewusst gestalten können. Nicht nach Erwartungen, sondern nach dem, was uns lebendig macht. Denn Glück ist kein fester Zustand, sondern etwas, das wir pflegen und wachsen lassen.

Was die Forschung zeigt

Auch die Wissenschaft bestätigt, was wir intuitiv spüren: Glück ist kein Schicksal, sondern Gestaltungsspielraum. Rund 40 Prozent unseres Wohlbefindens hängen von Faktoren ab, die wir beeinflussen können – von Haltung, Beziehungen und Gewohnheiten. Glück wächst, wenn wir freundlich mit uns sind, Verbundenheit leben und die kleinen, funkelnden Momente wahrnehmen.

In den kommenden Kolumnen werden wir diese Quellen der Lebensfreude näher erforschen: Selbstmitgefühl, Dankbarkeit, Sinn, Beziehungen – und all die kleinen Glücksmomente, die unseren Alltag heller machen.

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.

Privat