

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Neue Freundschaft mit uns selbst

Neulich habe ich mich dabei ertappt, wie ich mich innerlich anschnauzte, weil ich schon wieder zu müde war, um etwas „Sinnvolles“ zu tun. Statt mich einfach hinzulegen, hörte ich die-

ser strengen Stimme in mir, die sagte: „Reiß dich zusammen!“ Erst als ich merkte, wie eng mir davon wurde, kam mir der Gedanke: Wann habe ich eigentlich aufgehört, freundlich mit mir zu sprechen?

Wir leben in einer Zeit, in der Selbstoptimierung fast als Lebensaufgabe gilt. Wir sollen fit, gelassen, erfolgreich, jugendlich und natürlich achtsam sein und wenn das nicht gelingt, fühlen wir uns schuldig und überhäufen uns mit Vorwürfen. Genau hier liegt der Knackpunkt: Glück entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Zuwendung. Zu anderen und zu uns selbst.

Selbstmitgefühl ist der zentrale Begriff für dieses emotionale Fundament, auf dem echtes Wohlbefinden erst entstehen kann und der von Dr. Kristin Neff ge-

prägt und erforscht wurde. Aber was ist Selbstmitgefühl eigentlich? Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit der gleichen Güte zu begegnen, die man einer guten Freundin schenken würde.

Aus Selbstmitgefühl entsteht Sanftheit

Es heißt nicht, sich gehen zu lassen. Es heißt, sich zu erlauben, Mensch zu sein – mit Schwächen, Grenzen, Stimmungsschwankungen und allem, was dazugehört. Wenn etwas schiefgeht oder weh tut, dürfen wir uns trösten statt tadeln. Außerdem sollten wir erkennen, dass Scheitern und Zweifel Teil des Menschseins sind und dass wir nicht allein damit sind. Und wir sollten lernen, Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu dramatisieren oder zu verdrängen. Diese Haltung öffnet das Herz und bringt erstaunlich viel Ruhe in unser inneres System. Je liebevoller wir mit uns selbst umgehen, desto leichter können wir Glück und Lebensfreude spüren. Denn wer sich nicht ständig antreibt, kann wieder atmen, wahrnehmen, genießen. Aus Selbstmitgefühl entsteht Sanftheit und aus Sanftheit wächst neue Kraft und Freude. Vielleicht ist das Schönste an dieser Lebensphase, dass wir jetzt noch einmal die Chance bekommen, endlich unsere beste Freundin werden.

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. soul sisters.at



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

