

# GLÜCKSMOMENTE

**Neustart in der 2. Lebenshälfte.** Expertin Irene Fellner hilft Frauen dabei, ihr Potenzial zu entfalten. Ihre Kolumne über die Wiederentdeckung der Lebensfreude.

**K**ürzlich tanzte ich allein durch die Küche. Kein Anlass, kein Publikum, nur ein Lieblingslied aus den 80ern. Und plötzlich war sie da: diese prickelnde Freude, die den ganzen Körper durchflutet und das Herz weit macht. Ein Moment, kurz und kostbar und doch eine Erinnerung daran, dass Lebensfreude nie verloren geht. Sie wartet nur darauf, wieder hervorgeholt zu werden.

**Viele Frauen** erleben die Lebensmitte belastend. Das Alte trägt nicht mehr, das Neue ist noch unklar und dazwischen liegt dieses unbequeme Vakuum des „Nicht-Wissens“, in dem sich das innere Wohlbefinden gerne verabschiedet. Doch gerade in diesen Zeiten liegt eine Einladung: innezuhalten und zu fragen, wie wir selber aktiv für mehr Freude in unserem Leben sorgen können, auch wenn es gerade nicht rund läuft. Denn die Voraussetzungen, um Freude zu spüren, können wir jederzeit selbst gestalten und unsere Lebensfreude wartet nur darauf, von uns wiederentdeckt zu werden. Oft liegt sie verborgen unter Schichten aus Pflicht, Erschöpfung und Anpassung und meldet sich leise zurück, wenn wir beginnen zu tanzen, zu lachen und einfach wir selbst zu sein.

**Lebensfreude entsteht**, wenn Lebensenergie frei fließt, durch Bewegung, Tanz, Lachen, Musik, Kreativität oder den ehrlichen Ausdruck unserer Gefühle. Auch wenn das Leben sich gerade nicht leicht anfühlt, ist Freude möglich. Sie ist wie ein Funke, der selbst im Nebel glimmt. Es muss nicht alles perfekt sein im Leben, um Lebensfreude empfinden zu können, aber jeder Moment davon stärkt unsere Grundstimmung und nährt unser inneres Glück.

**Studien zeigen**, dass kleine „Mikromomente“ positiver Emotionen – ein Lächeln, ein Duft, ein „Gute-Laune-

Lied“ – unser Nervensystem beruhigen und nachhaltig Zufriedenheit schenken. Sie wirken wie Mini-Akkus der Lebensfreude, die uns im Alltag immer wieder aufladen.

**Gelassen durch stürmische Zeiten.** Wenn wir lernen, uns diese Momente aktiv zu holen, segeln wir nicht nur gelassener durch die stürmischen Jahre der Lebensmitte, sondern nehmen eine Fähigkeit mit, die unseren Neustart in ein Meer aus funkelnden Momenten der Freude verwandeln kann.



**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](https://soul sisters.at)

