

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

# NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

## Turbo-Booster ins Glück

**K**ennen Sie das auch? Eine alte Freundin ruft an, von der man schon ewig nichts gehört hat, man erzählt, erinnert sich, lacht, schweigt und legt danach mit einem Gefühl der Leichtigkeit auf. Kein Wunder, nichts nährt unsere Lebensfreude so sehr wie Verbundenheit. In einer Zeit, in der wir vieles hinterfragen werden Beziehungen zu einem der wichtigsten Anker. Nicht die Anzahl unserer Kontakte zählt, sondern die Qualität der Begegnungen. Wer uns wirklich sieht, wer uns zuhört, ohne zu bewerten, wer uns ermutigt, statt uns zu korrigieren, das sind die Menschen, bei denen wir innerlich aufblühen.

Die berühmte **Harvard-Studie** über Glück, die inzwischen über acht Jahrzehnte läuft, kommt zu einem klaren Ergebnis: Das Geheimnis eines langen und zufriedenen Lebens liegt nicht in Geld, Erfolg oder Fitness – sondern in guten Beziehungen. Sie schützen nachweislich Herz und Seele, stärken das Immunsystem, wirken wie ein emotionales Schutzschild gegen Stress und sind unser Turbo Booster für gute Gefühle.



Und doch spüren viele Frauen in der Mitte des Lebens: Etwas verändert sich. Alte Freundschaften verlieren an Nähe, Gespräche versanden, gleichzeitig entstehen neue, tiefere Verbindungen. Unser Beziehungsnetz wandelt sich, manchmal leise, manchmal deutlicher als erwartet. Nehmen Sie sich einen Augenblick und überlegen Sie: Wie stimmig fühlen sich Ihre Beziehungen gerade an? Wer stärkt Sie? Wer kostet Sie Energie? Und wo spüren Sie vielleicht ein Ziehen in Richtung Veränderung? Fühlen Sie, dass sich eine Beziehung lösen oder wandeln darf? Dann vertrauen Sie diesem Gefühl, denn oft ist genau das die Tür zu mehr Glück und Lebensfreude.

Denn **Lebensfreude** entsteht dort, wo wir uns verbunden fühlen. Ein ehrliches Gespräch, ein gemeinsames Lachen, eine Umarmung, die länger dauert als nötig – das sind kleine Glücksquellen, die mehr bewirken als jedes Anti-Aging-Serum. Wir müssen nicht mehr als Einzelkämpferinnen durch die Welt ziehen. Wir dürfen wählen, wem wir unser Herz öffnen und empfangen, was uns nährt. Nützen wir diese Chance!

### **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](http://soulsisters.at)

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

