

KATRIN BRINGMANN

DIE
MIDLIFE
CHANCE



**Die Mut-Strategie
für die Mitte des Lebens**
Neue Herausforderungen,
neues Selbstbewusstsein,
neues Glück

humboldt

KATRIN BRINGMANN

DIE
MIDLIFE
CHANCE

humboldt

INHALT

Vorwort	4
Die Lebensmitte: mehr als Menopause	8
Leben ist Veränderung	8
Die Chance ergreifen	10
Was dich in diesem Buch erwartet	13
Mini-Interview mit dir selbst	15
Diagnose: Lebensmitte	18
(Not) Forever young	18
Menopause = Midlife-Crisis?	26
Menopause = Aufbruchsstimmung!	41
Jedes Jahr (k)ein Kilo mehr	48
Midlife-Küche	48
Schlaf, Licht und Sonne	54
Midlife-Sport	56
Midlife-Entspannung	65
Neue Gewohnheiten etablieren	73
Empty Nest	78
Kinder aus dem Haus – Lebensaufgabe weg?	78
Partnerschaft neu erleben	84
Ja, frau hat noch Sex!	88
Neue Freiheit, neue Träume, neue Räume	92

Status quo: Da bin ich und das kann ich	99
Wo stehst du? Wo willst du hin?	99
Deine Stärken, Talente und Interessen	108
Deine Werte	111
Deine Motive	115
Deine Bucket List	118
Das Impostor-Syndrom	122
Negative Glaubenssätze ablegen	128
Midlife-Chance: Jetzt durchstarten!	137
Bye, bye, Komfortzone: Just do it!	137
Was bedeutet eigentlich Erfolg?	144
Ein gutes Zeitmanagement	149
Mit voller Kraft in die zweite Lebenshälfte	156
Zum Schluss	162
Dank	165
Literaturverzeichnis und Lesetipps	166

VORWORT

Ich widme dieses Buch all den außergewöhnlichen und großartigen Frauen, die ich befragen durfte und die mir ihre Geschichte erzählt haben: Lasst uns die Gläser erheben und gemeinsam auf diese besondere und spannende Zeit anstoßen!

Liebe Leserin,

ganz allein sitze ich an meinem Küchentisch, ein Glas guter Rosé und leckere Häppchen stehen vor mir, meine Lieblingsduftkerze und leise klassische Musik verströmen Entspannung und Idylle. Warum nur empfinde ich es nicht so? Könnte ich mich nicht entspannt fühlen – und vor allem glücklich?

Die Tochter studiert in Frankreich, der Sohn gönnt sich eine Auszeit auf den Philippinen, der Mann ist auf einem einwöchigen Kongress in Konstanz. Und ich? Allein zu Hause. Endlich konzentriert arbeiten, in Ruhe meine To-dos erledigen, Dinge, die sich seit Wochen auf meinem Schreibtisch stapeln, und dann wohlgemut und fröhlich wieder für die Familie bereit sein.

So hatte ich mir das vorgestellt und heimlich auch immer mal wieder gewünscht: ein paar Tage das Haus ganz allein zu bewohnen, mich um alles in meinem eigenen Tempo zu kümmern. Essen, was, wann und wo ich will, zum Kaffeeklatsch meine Freundinnen sehen, wilde Partys feiern. Von morgens bis abends meine eigenen Entscheidungen treffen, ganz ohne Kompromisse und Absprachen.

Aber irgendwie ist jetzt alles ganz anders. Ich komme mit der Erledigung meiner Aufgaben null voran, ein Problemchen jagt das nächste, ich bin schnell ungehalten und leicht aus dem Konzept zu bringen: dauernd diese Unkonzentriertheit! Der Rhythmus ist nicht mehr vorgegeben – ich fühle mich verloren. *Lost in isolation ...*

Was fange ich nur mit mir an? So etwas wie Lange-
weile habe ich seit 20 Jahren nicht mehr gespürt –
es ist ja immer etwas los bei vier Familienmit-
gliedern, Haushalt, dem Rest der lieben Sippe
und dem Freundeskreis. Und – ach ja, einem
erfüllenden Job. Heute, genau wie auch in den
letzten beiden Tagen schon, hat niemand spon-
tan Zeit. Alle sind so unglaublich beschäf-
tigt, meine SMS werden nicht beantwor-
tet. Ich komme mir völlig nutzlos vor.
Einsam und allein – wie armselig, jäm-
merlich und uncool!

Ich überlege also: Was mache ich nun
mit meiner freien Zeit? Und stelle mir
gleich eine viel größere Frage:
Wie gestalte ich den Rest mei-
nes Lebens? Was wird in Zukunft
wichtig sein? Bleibt das so trostlos,
wie es sich in diesem Moment, allein an
meinem Küchentisch, gerade anfühlt?



Bisher, also zwischen 30 und 49, in der sogenannten „Rushhour“ des Lebens, hatte ich nicht immer die Zeit, meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Es ging ja immer um alle anderen. Um die Kinder mit ihren individuellen Sorgen und Fragen, um den Mann, und seit einiger Zeit um die älter werdenden Eltern, die hin und wieder unsere Unterstützung brauchen und einfordern.

Laut WHO-Statistik von 2016 liegt die durchschnittliche Lebenserwartung für Frauen in Deutschland derzeit bei 83 (für Männer bei 78 Jahren). Was also mache ich mit den nächsten 33 Jahren? Geht es jetzt langsam bergab? Oder kann ich noch einmal mit neuem Schwung, frischer Kraft und Optimismus ein neues, erfolgreiches Kapitel starten? Ich hatte immer so viele Träume, Ideen und irgendwie die Vorstellung, dass mein Leben zu einem geeigneten Zeitpunkt schon dafür bereit sein würde. Langsam merke ich allerdings, dass die Zeit noch schneller zerrinnt. Und wenn ich mich umschaue, stelle ich fest: Ich bin kein Einzelfall. Ab 50 wird uns klar, dass wir nicht mehr alle Zeit der Welt haben und uns daher eindringlich fragen sollten: Was ist mir wichtig im Leben? Was zählt wirklich? Wie oft verträdeln wir unsere Zeit mit Dingen und Menschen, die uns gar nicht so viel bedeuten?

Selbstbewusst, selbstbestimmt und überhaupt mein Leben bewusster als bisher zu führen – das ist mein großer Wunsch. Nun, da meine Lieben unterwegs sind und ich auf mich allein gestellt bin, spüre ich, dass hier eine Veränderung im Denken und Handeln gefordert ist: Nicht das Leben bestimmt, was ich als Nächstes zu tun habe, sondern *ich*. Es ist allein meine Aufgabe, über mein Leben zu bestimmen und die Zügel fest in die Hand zu nehmen.

Das ist doch schon mal eine ganz positive Erkenntnis – ich nippe zufrieden an meinem Glas. Als Nächstes werde ich nun herausfinden, wie und mit wem ich leben und womit ich meine Zeit verbringen möchte und was genau der nächste Schritt sein wird, um auch in der Lebensmitte ein erfülltes, glückliches Leben führen zu können.

Los geht's – ich bin bereit, mich auf den Weg zu machen, und freue mich, wenn du mich dabei begleitest.

Deine



Katrin Bringmann

DIE LEBENSMITTE: MEHR ALS MENOPAUSE

Die Wechseljahre sind eine einschneidende Veränderung im Leben. Das Bewusstwerden unserer Endlichkeit und veränderte Lebenssituationen bieten uns Frauen um die 50 einigen Grund zum Grübeln. Auf der anderen Seite hält diese besondere Zeit aber auch jede Menge Positives für uns bereit: Kraft, Lebensfreude und eine gute Portion Gelassenheit sowie die Lust auf Aufbruch und Neues.

Was man in der Jugend wünscht,
hat man im Alter die Fülle.

Johann Wolfgang von Goethe

Leben ist Veränderung

Googelt man die Begriffe „Veränderung“ und „Frau“, so haben mehr als 90 Prozent der Ergebnisse mit dem Thema Wechseljahre zu tun. Andere Veränderungen kommen im Leben einer Frau scheinbar nicht vor. Sie kommt auf die Welt, lebt ihr Leben und dann: *Wechseljahre! Das ist die Veränderung?* Was ist mit der Pubertät? Der ersten Liebe? Dem Auszug aus dem Elternhaus und der Erfahrung, das erste Mal auf eigenen Beinen zu stehen? Was ist mit der Ehe oder mit einer Beziehung – mit Mann oder Frau oder dem dritten Geschlecht –, jedenfalls mit der wichtigen Veränderung in dem Moment, wenn wir uns mit einem anderen Menschen zusammenschließen? Was ist mit den Veränderungen, die eine steile Karriere mit

sich bringt? Zum Beispiel durch die Anpassung an männliche Strukturen im Job? Wie sieht es mit der Schwangerschaft aus? Dem Muttersein, dem ein-, zwei- oder vielleicht dreifachen? Was ist mit der Jobveränderung nach den Kindern? Der Entscheidung, vielleicht weniger zu arbeiten? Oder beides hundertprozentig meistern zu wollen? Oder doch weiter die steile Karriere zu verfolgen? Mit der Veränderung, wenn man vielleicht den Job zunächst an den Nagel hängt und erst mal sehen möchte, was so wird?

Und was ist mit der Veränderung nach dem Ende der Beziehung? Wenn der Ex-Mann mit einer neuen Partnerin und vielleicht einem weiteren Nestbau beschäftigt ist und man sich allein um Kind und Kegel kümmern *und* den beruflichen Alltag meistern muss, ohne recht zu wissen, wie das gehen soll?

Erst einmal kommt all das oder vieles davon, und dann, ja, dann irgendwann kommen die Wechseljahre. Sie sind sicherlich eine einschneidende Veränderung im Leben einer Frau, doch bei Weitem nicht die einzige und nicht die erste. Mit ihnen einher geht das erste sichtbare Altern, der vermeintliche Verlust von Attraktivität, Versuche, sich jung und fit zu halten durch passende Ernährung, Sport und teure Hautpflege.

Eine Menge Frauen, mit denen ich gesprochen habe, denken viel über die Endlichkeit des Daseins nach, seit sie die magische Grenze von Mitte 40 überschritten haben. Die Kinder – falls Kinder da sind – sind aus dem Größten raus – was immer dies eigentlich heißt. Der Ehemann und Vater der Kinder ist entweder über alle Berge und hat sich sein zweites Glück gesucht oder sie leben nach wie vor zusammen und schauen etwas ratlos auf das Leben, das da wieder als Paar allein in seiner unendlichen Weite vor ihnen liegt. Schaffen wir das? Wie gut kommen wir miteinander klar – ohne den Zusammenhalt durch Kinder, Schulrhythmus und aktive Familienabenteuer?

Die Eltern werden langsam älter und bedürfen vielleicht irgendwann besonderer Pflege und mehr Aufmerksamkeit. Können sie zu Hause wohnen bleiben? Holt man eine Pflegekraft ins Haus? Soll man einen mobilen Pflegedienst beauftragen oder gleich ein Zimmer im Haus frei räumen und sie zu sich nehmen? Dass das Leben nicht unendlich weitergeht, zeigt sich spätestens beim Betrachten der eigenen Eltern deutlich.

Die Chance ergreifen

All dies sind große und kleine Veränderungen, die unser Leben begleiten und uns immer wieder auf die Probe stellen: Schaffe ich das? Will ich das? Und was kommt am Ende für mich dabei heraus? Wo also ist die Power in der Mitte des Lebens? Warum sollten wir gerade diese Phase genießen und uns mit Freude und Begeisterung hineinwerfen?

Ich bin im Laufe der Recherchen zu diesem Buch, vor allem durch die vielen anregenden Gespräche und Interviews mit tollen, interessanten Frauen, zu der Überzeugung gelangt, dass diese Lebensphase eine Riesenmenge an Energie, Kraft und Lebensfreude für uns Frauen bereithält; denn viele Ziele haben wir schon erreicht und einige Träume bereits gelebt – oder zumindest schon mal irgendwo notiert. Wir können uns einerseits größerer Gelassenheit erfreuen, andererseits geben wir nicht mehr so schnell klein bei. Wir setzen unsere Gedanken und Ziele ohne Umwege durch, machen häufiger den Mund auf als früher, leben dadurch selbstbestimmt und nehmen in Kauf, manchmal auch etwas unbequem zu sein. Denn das Leben ist zu kurz für ständige Kompromisse. Zu kurz, um sich mit überkritischen Energieräubern abzugeben. Zu kurz, um sich jeden Tag acht Stunden lang in einem Job zu langweilen, der uns eigentlich gar keinen Spaß mehr macht und uns nicht erfüllt.

Unisono stellen viele der von mir befragten Frauen fest: Die Veränderungen, mit denen wir immer wieder klarkommen müssen, verlangen uns einiges ab. Zum Teil mehr, als dies bei den Männern der Fall ist. Doch die Entwicklung, die sich aus diesen Veränderungen ergibt, macht uns auch zufrieden und lässt uns stolz auf das Erreichte zurückblicken: Wir haben eine gewisse Resilienz entwickelt und so etwas wie Souveränität. Wir wissen: Was bisher gelungen ist, ist unumkehrbar und hat uns teilweise enorm gefordert. Doch insgesamt können wir zuversichtlich auf die „zweite Halbzeit“ schauen, vielleicht beruflich noch einmal die Kurve bekommen, etwas gänzlich Neues beginnen und wirklich das Leben leben, von dem wir träumen.

Wir können hier und jetzt unsere Talente und Leidenschaften in den Mittelpunkt stellen, unser volles Potenzial ausschöpfen und dadurch ein Plus an persönlichem Glück und Erfolg gewinnen. Wir können lernen, damit aufzuhören, uns immer wieder selbst zu blockieren, um uns stattdessen voller Mut, Zuversicht und innerer Stärke unseren Visionen zu widmen.

Mein Wunsch ist es, dich darin zu bestärken, nun, im besten Alter, „dein Ding“ zu machen und zu dir selbst zu stehen. Dieses Buch soll ein Mutmacher sein und eine Einladung zum Austausch miteinander, damit du siehst: Es ist ganz normal zu altern – auch wenn dies nicht immer in größter Freude passiert.

Es gibt so viel Wichtigeres in dieser Phase des Lebens, als über Äußerlichkeiten und Kleinigkeiten wie Falten, ein paar Kilos zu viel oder schwaches Bindegewebe zu jammern. Ich lade dich ein, die Veränderungen, die du gerade durchmachst, mit Geduld und viel positiver Energie anzugehen. Die Schauspielerin Susan Sarandon hat es sehr treffend formuliert: „I look forward to being older, when what you look like becomes less and less an issue and what you are is the point“, frei übersetzt: „Ich freue mich aufs Älterwerden, wenn

es weniger darum geht, wie du aussiehst, und mehr darum, wer du bist.“

Das Typische für viele Frauen ab 50 ist doch Folgendes: Das Nest wird langsam leerer und die aktive Familienzeit ist vorbei. Es folgt eine ganz andere Art des Familienlebens – manchmal eher eine Art WG, in der die Mitbewohner und Mitbewohnerinnen häufig unterwegs, oft nicht ansprechbar, manchmal aber auch in den unpassendsten Momenten überpräsent sind. Manchmal wirst du auch ad hoc auf deine Zweierbeziehung zurückgeworfen oder du findest dich in einer ganz neuen Konstellation wieder oder aber du bist plötzlich Single.

Im Job gehört man als über 50-Jährige bereits zum alten Eisen, es wird nicht mehr so viel in eine zukunftsweisende Weiterbildung oder in eine hippe Arbeitsumgebung investiert. Die jungen, neuen Mitarbeiter werden hingegen umschwärmt; man tut alles, um die besten zu bekommen und sie dann so lange wie möglich zu halten. Auch, wenn das nicht unbedingt nachhaltig gedacht ist. Das Gefühl jedoch, dass Führungskräfte oft so ticken und man leise abgehängt wird, setzt einem zu.

Was vor diesem Hintergrund nun nicht geschehen sollte: dass du im Zuge dieser Umstellungen nur noch jammerst und unzufrieden mit dir und der Welt wirst. Ich will nicht, dass du auf diesen „Negativ-Trip“ kommst und nur die Schattenseiten einer Zeit siehst, die eigentlich voller Potenziale ist. Ich will dir zeigen, wie du deine Lebensfreude erhalten oder wiederentdecken kannst, will deinen Blick für die Vorteile des „Erwachsenseins“ öffnen, dich ermutigen, eine größere Freiheit auszuleben und dich selbstsicher in neue Abenteuer zu stürzen.

Es wird dir ungemein helfen, dich mit Frauen zusammenzutun, die zurzeit eine ähnliche Phase durchmachen: Gemeinsames Leid

ist halbes Leid! Du wirst sehen, wie gut es tut, nicht allein zu sein. Schließlich geht es uns allen hin und wieder miserabel. Der gemeinsame Austausch aber nimmt dieser Zeit den Schrecken und die Schwere.

Was dich in diesem Buch erwartet

Im Kapitel „Diagnose: Lebensmittel“ geht es zunächst um die sichtbaren Zeichen des Älterwerdens. Was genau passiert mit uns in der sogenannten Menopause und was macht diese Zeit eigentlich mit unserem Körper, unserem Gehirn und der allgemeinen Lebenseinstellung?

Das Kapitel „Jedes Jahr (k)ein Kilo mehr“ befasst sich mit den Konsequenzen daraus: Wir denken darüber nach, welche Rolle Gesundheit, Fitness, Entspannung und vor allem die Ernährung in Zukunft spielen werden. Wie du dich leichter tust, Umstellungen in dein Leben zu integrieren, erfährst du dort.

Falls du Kinder hast und diese schon etwas größer sind: Einige tun sich schwer mit der neuen Familiensituation, wenn die Kinder flügge werden. Empty-Nest-Syndrom wird diese Phase genannt, unter der natürlich auch die Väter leiden können. Wir schauen im Kapitel „Empty Nest“, ob sich neben der Trauer über die Ablösung der Kinder nicht auch neue Freiräume auftun, die uns neue Perspektiven bieten können, und sehen uns an, wie es um unsere Partnerschaft und unser Sexleben bestellt ist.

Im Kapitel „Status quo: Da bin ich und das kann ich“ wirst du ein wenig über dich und deine Stärken, Fähigkeiten und Talente nachdenken können – der Status quo ist wichtig zu beleuchten, um zu schauen, in welche Richtung es weitergehen soll. Einen kleinen Exkurs machen wir in Richtung des sogenannten Impostor-Syndroms – so nennt man

das Phänomen, sich selbst nicht allzu viel zuzutrauen und immer wieder in Selbstzweifel zu verfallen.

Im Kapitel „Midlife-Chance: Jetzt durchstarten!“ geht es dann ans Eingemachte: Wie du im Job durchstarten kannst, welche beruflichen oder privaten Ambitionen du hast und wie du diese realisieren kannst – das steht hier im Mittelpunkt. Vor allem für das Feilen an deinem Zeit- und Selbstmanagement wirst du hier einiges Inspirierendes erfahren.

Zum Schluss bekommst du Gelegenheit zu überlegen: Brauche ich dieses Leben eigentlich noch, so wie ich es hier gerade führe? Oder will ich ab jetzt nicht ein wenig oder sehr anders leben? Was nehme ich mir für die nächsten Jahre vor und was will ich mir unbedingt noch erfüllen?

Vielleicht entdeckst du auch einige Unsicherheit in dir: Was kommt jetzt auf mich zu? Was traue ich mir zu und was nicht mehr? Denn natürlich können wir nun nicht mehr *alles* erreichen: Führungskraft eines börsennotierten Unternehmens ohne Vorerfahrung? Olympiasiegerin im Ski alpin? Mutter von fünf Kindern? Ist unwahrscheinlich bzw. unmöglich. Möglich ist aber sehr viel anderes – oft viel mehr, als auf den ersten Blick ersichtlich.

Was kann ich dir hierbei geben? Nun, da ich selbst mein 50. Lebensjahr überschritten habe, bin ich für das Thema sozusagen prädestiniert. Ich sehe zudem in meinen Coachings und Workshops viele Frauen mit genau denselben Fragen zu Veränderungen, Chancen und Möglichkeiten in der Lebensmitte – Midlife-Chancen eben.

In der zweiten Lebenshälfte die Chancen zu nutzen, die sich auftun und all deine Potenziale und Ideen zusammenzusuchen, damit du das Beste aus deinem Leben ab 50 herausholst – das braucht Mut und Abenteuerlust. Und wird meist mit großem Glück belohnt –

lass uns also diesen Weg gemeinsam beschreiten, uns die Veränderungen bewusst machen, die Komfortzone verlassen und die kommenden Jahre unseres Lebens zuversichtlich und mit Vertrauen angehen – es lohnt sich!

Mini-Interview mit dir selbst

Nimm dir nun zehn bis 15 Minuten Zeit für die folgenden Fragen. Beantworte sie spontan und ehrlich. Die Antworten sind natürlich nur für dich selbst gedacht, lass dich also dazu anregen, ganz direkt und ungeschönt über die wichtigen Fragen deines momentanen Zustands zu reflektieren.

1. Wer bist du? Wie alt bist du? Was machst du so im Leben?
Was ist dein Job? Hast du Kinder? Wie viele?

2. Wie fühlst du dich zurzeit?

3. Du bist jetzt _____ Jahre alt – welche Gedanken/Assoziationen/Bilder kommen dir in den Sinn, wenn du an deine *Lebensmitte* denkst?

4. Welche Ziele hast du zurzeit bzw. generell in deinem Leben? Welche Träume hast du – was willst du unbedingt noch (mal) machen im Leben?

5. Was sind die wirklich wichtigen Dinge in deinem Leben?

6. Gibt es etwas, das du bedauerst, in deinem Leben getan bzw. *nicht* oder zu wenig getan zu haben?

STATUS QUO: DA BIN ICH UND DAS KANN ICH

Was soll in deinem Leben noch passieren? Hoffentlich eine ganze Menge! Kläre deine Ziele, mach dir deine Stärken, Fähigkeiten und Talente bewusst und glaube an dich. Du kannst lernen, negative Glaubenssätze abzulegen und deine Gedanken so zu lenken, dass du erreichst, was du willst. Wie dir das gelingt, erfährst du in diesem Kapitel.

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Lao-Tse

Wo stehst du? Wo willst du hin?

Wie willst du die zweite Hälfte deines Lebens leben? Deine Karriere nochmal richtig angehen? Eher auf Teilzeit zurückschrauben und genug Zeit für dich selbst, Freizeitaktivitäten, Garten, Sport, Kunst oder andere Leidenschaften haben? Einen ganz anderen beruflichen Weg einschlagen, von dem du bisher nur geträumt hast und den du aus 1000 Gründen nie gewagt hast zu gehen? Oder eine Auszeit planen, in der du um die Welt reist, eine tolle Fortbildung machst oder endlich den Jakobsweg wanderst?

Viele Frauen in der Mitte des Lebens fragen sich genau das: War's das schon? Was will ich noch erleben? Was möchte ich unbedingt noch gesehen oder getan haben, bevor ich zu alt dafür bin? Und wie kann ich lernen, meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche mehr in den Vorder-

grund zu stellen und so ein selbstbestimmtes, glückliches Leben führen und nicht mehr Hauptansprechpartnerin für alle und alles in der Familie zu sein? Kurz: Was mache ich mit dem Rest meines Lebens?

Hier zeige ich dir Wege auf, dich selbst und deine Ziele, Pläne und Werte einmal genauer anzuschauen und zu hinterfragen, Erfolg zu definieren für dich selbst. Deine Stärken, Begabungen und Talente zu identifizieren und in Augenschein zu nehmen, was du eigentlich bis hierher, bis zu diesem heutigen Augenblick, alles schon erreicht hast in deinem Leben. Auf geht's!

Deine berufliche Biografie

Gerade die Lebensmitte ist eine Zeit, die uns dazu einlädt, innezuhalten, um uns zu überlegen, wer wir eigentlich sind, welche Fähigkeiten und Skills wir haben, wo vielleicht auch Schwächen liegen – was wir also in Zukunft eher vermeiden und welche Stärken wir lieber vermehrt einsetzen sollten, um ein rundum zufriedenes Leben in Balance zu führen.

Um dies herauszufinden, habe ich einen Bogen entwickelt, mit dessen Hilfe du ganz in Ruhe und mit einem Blick in deine Unterlagen (Zeugnisse, Bescheinigungen, Zertifikate usw.) die folgenden Fragen beantworten kannst:

Wie sieht deine berufliche Biografie eigentlich im Gesamten aus? Was hast du schon alles geschafft? Welche Schulbildung, vielleicht akademische Bildung, Berufsausbildung, Aus- und Weiterbildungen, welche Prüfungen, Zusatzqualifikationen, Seminare und beruflichen Stationen und Erfahrungen machen dich und deinen bisherigen Karrierelauf aus? Gibt es Kurse, die du belegt und vielleicht längst vergessen hast? Hast oder hattest du ein Ehrenamt? Engagierst du dich in der Kita oder Schule – oder hast du dies früher getan?

Du bist sicher kein unbeschriebenes Blatt, also versuche einmal *alles* zu sammeln, was deine Qualifikation ausmacht und deine besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten zeigt. Eine reflektierte Rückschau, eine Feststellung des Ist-Zustands mit all dem, was du bereits gemacht hast, kann durchaus aufbauend sein und dein Selbstwertgefühl nach vorn bringen, denn oft ist uns gar nicht präsent, was wir auf unserem Karriereweg schon alles geleistet haben.

Mein beruflicher Werdegang

- 1.** Schulbildung, Ausbildung (Schulabschluss, Lehre, Uni usw.) und Qualifizierung

- 2.** Berufserfahrung: Wo habe ich schon gearbeitet? In welcher Position? Welche besonderen Projekte gab es zu bearbeiten? Habe oder hatte ich Personalverantwortung?

- 3. Weiterbildung: Seminare, Workshops, innerbetriebliches Lernen (z. B. Rhetorikkurs, Workshop „Agiles Unternehmen“, Verkaufsschulung, Programmiersprache etc.)

- 4. Privates Lernen: Wochenendseminare, VHS-Kurse, Freizeitbildung (z. B. Italienischkurs, schwarzer Gürtel im Judo, französische Küche, Improvisationstheater etc.)

- 5. Sonstige Fähigkeiten (nicht attestiert oder formal belegt, aber definitiv vorhanden):

Die meisten meiner Coachees sind ganz geflasht von dieser Übung: „So viel habe ich schon gemacht in meinem Leben? Was für ein tolles Fundament, auf das ich da aufbauen und das ich weiterentwickeln kann – das hatte ich ja ganz vergessen!“

Manche sind allerdings nach der Übung auch ein wenig frustriert: Sie haben das Gefühl, viel zu wenig aus ihren Möglichkeiten und den vorhandenen Qualitäten gemacht zu haben. Irgendwie haben sie es nie wirklich geschafft, sich aus dem ersten, eher zufällig gewählten Job wieder herauszumanövrieren und weiter in ihre Karriere zu investieren. Und dann kamen vielleicht Kinder, alles war so stressig – nun stehen sie im Grunde genommen immer noch am Anfang der glänzenden Karriere, die sie eigentlich einmal vorhatten ... Was ist nur passiert?

Dazu kann ich nur sagen: Kopf hoch! Die Lebensmitte ist ja längst nicht das Ende deines Karriereweges – für viele Berühmtheiten aus Kunst, Kultur und Politik begann mit 40, 50 oder später erst ihre richtige Blütezeit: Ingrid Noll wagte mit 56 Jahren den ersten Schritt in die Literatur und wurde eine der bekanntesten deutschen Bestsellerautorinnen. Rosamunde Pilcher war schon Mitte 60, als sich der große Erfolg mit dem Buch „Die Muschelsucher“ einstellte, Greta Bratescu musste 90 werden, bis sie international als Grafikerin, Zeichnerin und Konzeptkünstlerin berühmt wurde, Iris Apfel, die wohl bekannteste Stil-Ikone Manhattans, war 91, als sie ihren ersten Modelvertrag unterschrieb. Andere Beispiele sind Vera Wang (mit 40), Betty White (mit 51) und aktuell die Oscargewinnerin Olivia Colman (mit 45).

Außerdem: Wer sagt denn, dass nur *eine einzige* Karriere für dich möglich ist? Warum nicht zwei oder drei oder mehr unterschiedliche Dinge im Laufe unseres Daseins tun? Das Leben ist lang und hält manche Überraschung bereit. Wir setzen uns oft viel zu sehr

unter Druck, weil wir dieses eine verdammte Leben eben so gut, glücklich, zufrieden und erfüllt wie möglich gestalten wollen.

Innere Konflikte lösen

Barbara Sher beleuchtet in ihrem Buch „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will“ (siehe Lesetipps) verschiedene innere persönliche Konflikte, gibt Tipps und schlägt Strategien vor, um diese Konflikte zu ergründen. Ihr Tenor ist bei aller Liebe zu Stärkenanalyse und Talenterforschung: Es sollte eine Leidenschaft vorhanden sein für das, was du tust. Das, was du machst, musst du wirklich mögen und lieben, um darin erfolgreich und zufrieden zu sein. Und wenn du das noch nicht gefunden hast, so liegt das nicht etwa an mangelnder Disziplin oder fehlender Zielsetzung, sondern an einem inneren Widerstand, der dich immer wieder boykottieren kann. Sher hilft dabei, diese inneren Widerstände aufzuspüren, und zeigt Wege auf, was du dagegen tun kannst: Ausgesuchte Techniken und Strategien helfen, sich aus dem inneren Konflikt zu befreien und die Zukunft aktiv und mit aller Kraft anzugehen.

Wir können das in kleinem Stil hier einmal ausprobieren: Stell dir vor, du wärst nicht nur *eine* Person, sondern zehn Personen. Was würde jede Einzelne mit ihrem Leben anfangen – was meinst du?

DIE 10-LEBEN-ÜBUNG

Nimm ein leeres Blatt Papier, einen schönen Stift und schreibe jedes Leben auf. Übrigens: wenn es weniger oder mehr als zehn Leben sein sollten, die dir einfallen – kein Problem: Schreibe alle auf!

Schritt 1: Ich will Folgendes sein:

Auch dich als zehn Personen kannst du natürlich als Vision Board visualisieren, wenn du erneut kreativ werden willst und Spaß am Schneiden und Kleben hast.

Schritt 2: Nun beantworte die folgenden Fragen. Auch hier gilt wieder, nicht zu lange über die richtige Antwort zu grübeln, sondern besser spontan zu entscheiden:

- Welches deiner Leben kannst du die kommenden Jahre leben?
- Welches deiner Leben hast du schon gelebt?
- Welches Leben kannst du leben, wenn das erste vollendet ist?
- Welche Aktivitäten kannst du 20 Minuten täglich oder weniger ausüben?
- Welchen Aktivitäten kannst du dich an einem Wochenende widmen?
- Welchen Aktivitäten kannst du ab und zu nachgehen?

Vielleicht bekommst du hier in dieser Übung einen realistischen Blick dafür, wie du mehrere verschiedene Dinge in einem einzigen Leben tun kannst. Also nicht immer in „Entweder-oder-Kategorien“ zu denken, sondern die Dinge, die dir am Herzen liegen, nebeneinander oder nacheinander zu tun.



Das Vision Board von Petra, 51 Jahre, drei Kinder

Barbara Sher zeigt anhand von Beispielen, wie dies möglich wird – z. B. indem jemand, der gerne besser malen lernen möchte, einfach seine Malutensilien immer dabei hat und, wenn er gerade mal ein paar Minuten hat, einfach malt. Und in der nächsten Pause wieder das Blatt hervorholt und weitermalt. „Wenn das Malen diesen Menschen glücklich macht, so reichen schon ein paar Minuten pro Tag.“ Oder, wenn jemand eine Fremdsprache lernen möchte, muss diese Person nicht unbedingt einen VHS-Kurs belegen und in den nächsten Osterferien einen Sprachkurs im Zielland buchen. Warum nicht jeden Tag fünf neue Vokabeln lernen? Das geht im Auto, beim Warten auf die Bahn oder während einer Reise – eigentlich immer dann, wenn sich Pausen auftun. Um am Ende hast du pro Woche mehr als 30 neue Vokabeln drauf, und das auf einen Monat gerechnet – hey, das ist eine ganze Menge, oder etwa nicht? Es gibt doch heutzutage so schöne Handy-Apps dafür. Kopfhörer dabei? Auch so geht’s!

„Seltsamerweise vergessen wir die Möglichkeit des Nacheinanders nur allzu leicht. Als ob die Tatsache, dass wir nicht alles sofort tun können, bedeuten würde, dass wir es gar nicht mehr tun können. Sie haben mehr Zeit, als Sie denken“, so die Autorin. Gerade jetzt, da wir eine Menge an Erfahrungen und insbesondere Lebenserfahrung haben und uns in der Mitte unseres Lebens befinden, wo die Endlichkeit unserer Zeit mit einem Mal deutlicher wird, ist dies ein schöner Gedanke, finde ich.

Zum anderen wird durch die Biografiearbeit, also die Rückschau auf das, was bisher beruflich und ausbildungstechnisch bei dir gelaufen ist, auch deutlich, was du gut kannst, worüber du ein umfangreiches Wissen besitzt und womit du Erfahrung hast. Sich darüber klar zu sein, was auf der anderen Seite so gar nichts für dich ist – auch das ist wertvoll und hilft sehr bei den weiteren Karriereentscheidungen.

Die Lebensmitte könnte gerade jetzt daher auch der beste Moment sein, um das Ruder herumzureißen und noch einmal etwas ganz anderes zu machen – etwas, das potenziell in dir schlummert und nur darauf wartet, befreit zu werden.

Vielleicht zeigt dir die Analyse aber auch: Genau so, wie es jetzt ist, will ich weitermachen! Es ist beruflich und karrieremäßig gerade alles bestens und ich fühle mich pudelwohl in meinem Job und in meinem Leben. Das ist doch wunderbar, und du brauchst dir nicht weiter den Kopf zu zerbrechen. In meinen Interviews fiel mir allerdings auf, dass eher eine Art Aufbruchsstimmung vorherrscht, sowohl privat als auch in Jobfragen. Vielleicht, weil diese spezielle Lebensphase einfach dazu einlädt abzuchecken, was noch „drin“ ist, welche Potenziale wir bisher noch nicht ausgeschöpft haben und was wir noch erreichen können, wenn wir wollen.

Werfen wir also einen Blick auf deine Talente und das, was du zu deinen Stärken zählst.

DANK

Aufs Herzlichste bedanke ich mich bei all denjenigen Frauen, die mir über sich selbst, über ihre Gedanken und Gefühle zum Thema „Midlife-Chance“ erzählt haben: Angela, Andrea, Angelika, Anja, Claudia, Conni, Dana, Eva, Frauke, Frieda, Inga, Iris, Jane, Lisa, Janette, Marie, Manuela, Marina, Moni, Olivia, Özlem, Petra, Sarah.

Danke an meine Textcoach und Freundin Magdalena – du bist die Beste!

Danke an meine Lektorin Katja Koschate – dein Vertrauen, deine Zuversicht und deine optimistische, leichtfüßige Art hat mir dies hier möglich gemacht.

Danke an Linda Strehl, meine engagierte Lektorin, für ihre herzliche Art und motivierende Unterstützung.

Danke an meine lieben Freundinnen von nah und fern, die in der letzten Zeit über nichts anderes mit mir reden durften und mir wertvolle Einblicke in ihr Seelenleben gewährt haben.

Und natürlich ein dickes Dankeschön an meine tolle Familie: Sebastian, Emily und Samy – mit euch ist das Leben am allerschönsten!

LITERATURVERZEICHNIS UND LESETIPPS

Bücher

- Anderson, Sandy, Women in career and life transitions, JistPublishing 2000.
- Anderson, Gillian/Nadel, Jennifer, Wir. Ein Manifest für Frauen, die mehr vom Leben wollen, Integral 2017.
- Anderson, Joan, A weekend to change your life, Broadway 2006.
- Asgodom, Sabine, Eigenlob stimmt! Econ 2011.
- Asgodom, Sabine, Erfolg ist sexy! Piper 1999.
- Asgodom, Sabine, Liebe wild und unersättlich, Kösel 2008.
- Benjamin, Marina, The middlepause. On turning fifty, SCRIBE 2016.
- Bergner, Daniel, Die versteckte Lust der Frauen, Knaus 2014.
- Berlin, Coco, Pussy Yoga. Das Beckenbodentraining für ein erfülltes Liebesleben, Komplet Media 2018.
- Birkenbihl, Vera F., Gehirn-gerechte Einführung in die Gelotologie (Wissenschaft vom Gelächter) Oder: Die Rolle von Humor in unserem Leben, DVD 2011.
- Blackburn, Elizabeth/Epel, Elissa, Die Verschlüsselung des Alterns. Der Telomer-Effekt, Mosaik 2017.
- Bock, Petra, Mindfuck. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können, Knaur 2011.
- Bolles, Richard Nelson, Durchstarten zum Traumjob, Campus 2012.
- Breitenbach, Verena, Weibliche Lust ohne Tabus, Kösel 2013.
- Bringmann, Katrin: Working Mom!: 20 Power-Tools für den Wiedereinstieg in den Job, Joy Edition 2018.
- Burmester, Silke, Mutterblues – Mein Kind wird erwachsen, und was werde ich? Kiwi 2016.

- Cameron, Julia, Der Weg des Künstlers, Knauer 2009.
- Carroll, Lewis, Alice im Wunderland, Insel 1973.
- Covey, Steven R., First things first, Simon & Schuster 2003.
- Daniels, Katharina/Engeser Manfred/Hollmann, Jens, Sieg der Silberrücken. Beruflicher Richtungswechsel in der Lebensmitte. Zehn Neustarter verraten ihr Erfolgsgeheimnis, Linde International 2013.
- Davidson, Sara, Leap! What will we do with the rest of our lives?, Ballantine Books 2008.
- Dispenza, Joe, Ein neues Ich. Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können, Koha 2013.
- Dufu, Tiffany, Drop the ball. Expect less from yourself and flourish in work and life, Penguin 2017.
- Estupinya, Pere, Sex. Die ganze Wahrheit, Riemann 2014.
- Funken, Christiane, Sheconomy. Warum die Zukunft der Arbeitswelt weiblich ist, C. Bertelsmann 2016.
- Gardyan, Antje, Worauf wartest du noch? Eine Ermutigung zum Aufbruch in der Lebensmitte, rororo 2017.
- Gulder, Angelika, Finde den Job, der dich glücklich macht, Campus 2013
- Hastrich, Christiane/Lueg, Barbara, Das Schönste an uns sind wir. Was uns ab fünfzig bewegt und beflügelt, Eisele 2018.
- Henning, Ann-Marlene/von Keiser, Anika, Make more love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene, Goldmann 2016.
- Hirschhausen, Eckart von/Esch, Tobias, Die bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können, Rowohlt 2018.
- Huffington, Arianna, On becoming fearless ... in love, work and life, Little, Brown and Company 2006.
- Hutzenlaub, Lucinde/Abidi, Heike, Ich dachte, älter werden dauert länger, Penguin 2018.
- Jakobson Ramin, Cathrin, Der Dingsda aus Dingenskirchen. Die großen und kleinen Gedächtnislücken ab 40, Kreuz 2007.
- Jeffers, Susan, Feel the fear and do it anyway, The Reading Agency 2017.

- Jeffers, Susan, *The little book of peace of mind*, Jeffers Press 2015.
- Jeffers, Susan, *The little book of confidence*, Jeffers Press 2015.
- Kässmann, Margot, *In der Mitte des Lebens*, Hörbuch, Herder 2011.
- Kast, Verena, *Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben*, Herder 2014.
- Kast, Verena, *Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern*, Herder 2013.
- Kay, Katty/Shipman, Claire, *The confidence code*, Harper Business 2014.
- Kiechle, Marion/Gorkow, Julie, *Tag für Tag jünger*, Heyne 2017.
- Killelea, Grace, *The confidence effect*, Amacom 2016.
- Knoblauch, Jörg, www.ziele.de. *Wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ziele erreichen*, S. 23.
- Kolberg, Anja, *Ab 40 reif für den Traumjob*, MVG 2001.
- Köhler, Tanja, *Das Jahr, als ich anfing, Dudelsack zu spielen. Eine Anleitung zur Veränderung in der Mitte des Lebens*, Murmann 2016.
- Krelhaus, Lisa, *Wer bin ich – wer will ich sein?* MVG 2012.
- Kühn, Lotte, *50 ist das neue 30. Das Jahr, in dem ich beschloss, doch nicht alt zu werden*, Bastei Lübbe 2016.
- Li, Lu, *Dear female founder. 66 Letters of advice from women entrepreneurs who have made \$1 billion in revenue*, Blooming Founders Publishing 2016.
- Mathews, Jane, *Midlife manifesto. A woman's guide to thriving after forty*, Skyhorse Publishing 2016.
- Mayer, Susanne, *Die Kunst, stilvoll älter zu werden. Erfahrungen aus der Vintage-Zone*, Piper 2017.
- Nussbaum, Cordula, *Geht ja doch! Wie Sie mit 5 Fragen Ihr Leben verändern*, Gabal 2015.
- Ortgies, Lisa, *Ich möchte gern in Würde altern, aber doch nicht jetzt*, Kiepenheuer & Witsch 2018.
- Robb O'Hagan, Sarah, *Extreme you. Step up. Stand out. Kick ass. Repeat*, Platkus 2017.

- Robbins, Antony, Grenzenlose Energie – Das Powerprinzip: Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen in positive Energie verwandeln, Allegria 2004.
- Rockstroh, Bärbel/Rockstroh, Sebastian, Erfolg in Sicht. Selbstcoaching: Frau und Karriere, Wiley 2011.
- Rodrigues, Dinah, Hormon Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren, Schirner 2009.
- Roser, Brigitte, Das Ende der Ausreden, Diana 2010.
- Russel, Helen, Hygg hygg hurra! Glücklich wie die Dänen, Fischer 2017.
- Sandberg, Sheril, Lean in: Women, work and the will to lead, WH Allen 2013
- Schinagl, Elisabeth, Soll ich? Darf ich? Erfolg anders denken. Ein Ratgeber für Frauen um die Lebensmitte, Books on Demand 2014.
- Schnarch, David, Die Psychologie sexueller Leidenschaft, Klett Cotta 1997.
- Schnarch, David, Intimacy and desire. Awaken the passion in your relationship, Beaufort Books 2009.
- Schubert, Christian/Amberger, Madeleine, Was uns krank macht – was uns heilt, Fischer & Gann 2016.
- Seiwert, Lothar J., Das 1x1 des Zeitmanagements, Gräfe und Unzer 2014.
- Sher, Barbara, Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will, dtv 2011.
- Spencer, Mimi/Rice, Sam, Midlife Kitchen. Gesund und genussvoll durch die Wechseljahre, ZS 2017.
- Strand, Clark, Einfach meditieren, Fischer 2006.
- Stutz, Phil/Michels, Barry, The tools. 5 life-changing techniques to unlock your potential, Vermilion 2013.
- Tenneson, Joyce, Wise women. A celebration of their insights, courage and beauty, Bulfinch Press 2017.
- Tracy, Brian, Eat that frog. 21 Wege, um sein Zaudern zu überwinden und in weniger Zeit mehr zu erledigen, Gabal 2002.

- Tropper, Doris, *Hätte ich doch ... Von den Sterbenden lernen, was im Leben wirklich zählt*, MVG 2012.
- von Wolff, Steffi, *Perfekt sein muss nur, wer sonst nichts kann. Lockerungsübungen ab 50*, Knaur 2018.
- Ware, Bronnie, *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*, Arkana 2013.
- Wiederkehr, Katrin, *Wer loslässt, hat die Hände frei. Ein Buch für Frauen, die noch viel vorhaben*, Fischer 2008.
- Williamson, Marianne, *Lebensmitte – Zeit für Wunder*, Knaur 2008.

Online-Artikel und Blog-Beiträge

- Ahlers, Alice, *Psychologie: Die Persönlichkeitsentwicklung ist niemals fertig*, in: <https://www.zeit.de/wissen/2018-05/psychologie-persoenlichkeit-entwicklung-alter-forschung>
- Bartens, Werner, *Das ist ja der Gipfel! Und von dort geht es nur noch bergab. So wie mit den meisten Körperfunktionen ab einem gewissen Alter. Ein Überblick über unseren schleichenden Verfall – mit einer aufregenden Ausnahme*. In: <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gesundheit/das-ist-ja-der-gipfel-79492>
- Birkenbihl, Vera F., *Lachen*, in: www.wdr6.org
- Cuddy, Amy, *Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind*. In: TEDGlobal 2012, www.ted.com
- Olszewski, Tina, *Schlechter Sex ist ein Segen*. Im Interview mit David Schnarch in: <https://www.zeit.de/lebensart/partnerschaft/2012-05/schnarch-partnerschaft-sexualitaet>
- Gerhard, Saskia, *Empty-Nest-Syndrom: Mütter fürchten, dass ihre Kinder scheitern*. Im Interview mit Bettina Teubert, Gründerin von „Empty Nest Moms“, in: <https://www.zeit.de/studium/2015-04/empty-nest-syndrom-muetter-kinder-auszug>

- Hegmann, Eric, *12 Dinge, die glückliche Paare im Alltag vermeiden*, in: Blogartikel vom 5. Juni 2015, <https://www.eric-hegmann.de/blog/>
- Kara, Stefanie, *Vergiss es! Sie haben ein löchriges Gedächtnis? Hervorragend! Vergessen befreit, hält die Liebe frisch und die Gesellschaft zusammen*. Im Gespräch mit dem Soziologen Harald Welzer. In: <https://www.zeit.de/2015/33/vergessen-gedaechtnis-entwicklung-gesellschaft-beziehungen-psychologie>
- Kardo, Anna, *Power-Fitness fürs Gehirn: Warum Musizieren schlau macht*. In: <https://www.aargauerzeitung.ch/kultur/power-fitness-fuers-gehirn-warum-musizieren-schlau-macht-132078585>
- Knoblauch, Jörg, *Wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ziele erreichen*, in: www.ziele.de
- Neumann, Lucie, *Wege zum gesunden Schlaf*, 2013.
In: <http://www.dasschlafmagazin.de/wegezumgesunden-schlaf/archiv/ausgewaehlte-artikel/zurueck-zum-schlaf-genuss.html>
- Schaaf, Julia, *Wechseljahre: Der Paukenschlag der Weiblichkeit*, in: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/die-babyboomer-frauen-kommen-in-die-wechseljahre-13709708.html>
- Schinagl, Elisabeth, *Darum haben Frauen in der Lebensmitte Angst vor Veränderung*, in: https://www.huffingtonpost.de/elisabeth-schinagl/frauen-lebensmitte-probleme_b_8915860.html
- Schöne, Lajos, *Mit 50 stehe Frauen in der Blüte des Lebens*, in: <https://www.morgenpost.de/web-wissen/article205575209/Mit-50-stehen-Frauen-in-der-Bluete-ihres-Lebens.html>
- Schöps, Corinna/Wüstenhagen, Claudia, *Hormontherapie: „Das ist wie eine Gehirnwäsche“*, in: <https://www.zeit.de/2018/10/hormontherapie-renaissance-risiko-praevention-frauen-wechseljahre>

Sill, Tamara, *Die Midlife-Crisis kommt nie aus dem Nichts*, in:

<https://www.news.at/a/lebenskrise-midlife-crisis-frauen-9121876>

Spiwak, Martin, *In der Mitte des Lebens: Ändere dich, um dir treu zu bleiben*, in: ZEIT Nr. 10/2014.

Erste Hilfe, wenn es kracht!



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Top Autorin: Silke Weinig arbeitet erfolgreich als Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement
- Mit konkreten Lösungsvorschlägen, um schwierige Situationen zu entschärfen und Konflikte zu vermeiden
- Für ein gutes Selbstmanagement und einen gelassenen Umgang mit schwierigen Menschen

Silke Weinig

Mit schwierigen Menschen klarkommen

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-111-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Mach mal halblang!

Stand 2019; Änderungen vorbehalten.



- Perfektionsstreben ist einer der Hauptgründe für ein Burnout
- Erfahrene Autorin: Benita Feller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Mit bewährter Selbsthilfe-Technik und authentischen Erfahrungsberichten

Benita Feller · Michael Brepohl

Wo Perfektionismus anfängt, hört der Spaß auf

160 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-677-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

[Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.](#)

Neinsagen für Anfänger



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Kritischer und humorvoller Blick auf unser Harmoniebedürfnis und die Angst vor Kritik
- Für mehr Selbstbewusstsein und einen gelassenen Umgang mit Ablehnung und schwierigen Situationen
- Pragmatischer Ratgeber für Menschen, die nicht immer allen gefallen müssen

Nele Süß

Wege aus der Nettigkeitsfalle

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-680-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

[Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.](#)

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-107-1 (Print)

ISBN 978-3-86910-686-1 (PDF)

ISBN 978-3-86910-687-8 (EPUB)

Abbildungen:

5: Michel Buchmann; 37: Katrin Bringmann; 76, 108, 132, 150, 151: PER
98: stock.adobe.com: irishasel, igishevamaria, Foodlovers, fotofabrika, oksix, Daria Minaeva, annavaczi, Evgenia Tipliyashina, Maksim Shebeko, vulcanus, visooook, Dasha Petrenko
106: stock.adobe.com: floraldeco, Funny Studio, fizkes, matteozin, auergraphics, Ulia Kolytrina, illustrart, goodluz, voltgroup, NORN, Moritz Wussow
120: stock.adobe.com: jakkapan, JuanCi Studio, anitasstudio, Syda Productions, konoplizkaya, 6okean, Richard Buchbinder, Carsten Reisinger, XtravaganT, styf, malajscy

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Der Text ist weitgehend geschlechtergerecht formuliert. Aus Gründen der Lesbarkeit wurde an einigen Stellen jedoch darauf verzichtet. Nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Tipps und Informationen – insbesondere zu gesundheitlichen Themen – resultieren, eine Haftung übernehmen. Sie ersetzen in keinem Fall die medizinische Beratung durch eine Expertin oder einen Experten.

Alle Namen und Charakterisierungen der Personen, die hier im Buch genannt werden, wurden zum Schutz der Persönlichkeit verändert. Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder realen Personen wäre rein zufällig.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: shutterstock/KatarinaF

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Neustart in der Mitte des Lebens

In der Mitte ihres Lebens stehen Frauen vor ganz neuen Fragen: Was fange ich mit dem Rest meines Lebens an? Ist das jetzt der Anfang vom Ende oder kann ich meinem Leben einen neuen Kick geben? Trainerin und Karrierecoach Katrin Bringmann weiß: Das Leben ist zu kurz für ständige Kompromisse! Sie zeigt dir Wege und Strategien, die dir Mut und Selbstvertrauen für eine wirklich aufregende Zeit verleihen: den Neustart in der Mitte deines Lebens! Ihre Impulse helfen dir, neue Ziele zu finden und umzusetzen. Der perfekte Ratgeber für alle, die Frust und Unsicherheit gegen Optimismus und Energie tauschen möchten!



Mit konkreten Strategien, um neue Ziele zu definieren und umzusetzen

KATRIN BRINGMANN ist Trainerin, Karrierecoach, Speakerin und Inhaberin des Unternehmens *neustart* in Berlin. Sie ist Produktivitäts- und Lernexpertin und berät als Karrierecoach insbesondere Frauen, die den Wiedereinstieg ins Berufsleben sowie eine berufliche Neuorientierung planen. Die 50-jährige Mutter zweier Kinder hat sich selbst auch schon hier und da gefragt, was ihr die zweite Lebenshälfte bringen wird – blickt jetzt aber voller Neugier, Freude und mit neuer Power in die Zukunft.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-107-1



9 783869 101071 19,99 EUR (D)