EXTRA FÜR DICH: FREUNDSCHAFTSKARTEN – TESTE EURE FREUNDSCHAFT

Seite 92

Inspiration für deinen Weg

Auszeit

Großer Ratgeber:

WENN SICH NEUE TÜREN ÖFFNEN

12 erprobte Übungen & Meditationen für dich

VOM MUT, LOSZUGEHEN

Höre auf dein Herz

Wie du in der Lebensmitte neu durchstarten kannst

D: 5,99 € | A: 6,50 € | EU: 6,99 € | CH: 11,20 CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | FEBRUAR - MÄRZ 2023

ZAUBER DES NEUANFANGS

SINGLE BLEIBEN
ALLEIN, ABER NICHT EINSAM

FAMILIENGLÜCK
AB HEUTE IST ALLES ANDERS

LEBENSZEICHEN
DIE KRAFT DES FRÜHLINGS

Inhalt 1.2023

Mut zum Neuanfang

016 | Wo will ich hin?
Lebensziele bestimmen

026 | Der erste Schritt
Vom Mut, neu anzufangen

034 | Da geht noch was
Lebensmitte als Zeit des Aufbruchs

Auf neuen Wegen

010 | Neuanfang
Eine Geschichte über eine starke Frau

024 | Weiblichkeit
Ein Radiosender von Frauen für Frauen

044 | Ich erfinde mich neu
Vom Mut, zum eigenen Ich zu stehen

052 | Mein Weg zu meinem Buch
Interview mit der Autorin Nina Bauer

056 | Eine neue Welt
Gedanken eines jungen Vaters

064 | Das Leben geht weiter
Wie Abschiede uns Mut machen können

072 | Brandneue Tage
Warum Neues uns glücklich macht

080 | Nach dem Aus
Umgehen mit dem Beziehungsende

086 | Warum ich Single bleibe
Partnerbörse als Tour de Force

092 | Freundschaftskarten
Ein kleiner Test zum Ausschneiden

096 | Schmusehund
Eine ganz besondere Freundschaft

Der Frühling kommt

108 | Lebenszeichen
Die Kraft des Frühlings

114 | Zeit für eine Tasse Tee
Ein Streifzug durch die Welt des Tees

120 | Gartenzeit
Vorfreude, Vorbereitungen und Rezepte

Ein wundervolles Poster für dich

Bestellbar
in unserem Shop
www.auszeit-webshop.de

Bilder Inhalt: © picsfive - Fotolia.com, © anybiki/stock.adobe.com, © Jacob Lund/stock.adobe.com, © shurkin_son/stock.adobe.com, © Rita Kochmarjova /stock.adobe.com, © Zalewian/stock.adobe.com, © ReyRomMedia/stock.adobe.com, © LIGHTFIELD STUDIOS /stock.adobe.com, © halayalex/stock.adobe.com
Bilder Titel: Auerbach Verlag, © totallyout - Fotolia.com, © KatyaKatya - Fotolia.com

Da geht noch was!

Aufbruch in der Lebensmitte

Die Jugendzeit ist passé, aber das Alter noch in ziemlicher Ferne. Nun ist es an der Zeit, sich über Prioritäten klar zu werden: Kann das alles gewesen sein? Was will ich noch vom Leben und was nicht mehr? Sollte ich mein Leben grundsätzlich ändern? Welche Wünsche, Träume und Sehnsüchte sind bislang zu kurz gekommen?

Bilder: © Jacob Lund/stock.adobe.com, © Veris Studio/stock.adobe.com

Viele Menschen in der Lebensmitte kommen mit dem Wunsch in meine Coaching-Praxis, ihr Leben tiefgreifend verändern zu wollen, weniger angepasst zu leben, sondern mehr „von innen nach außen". Dies bestätigt eine Studie der Macromedia Hochschule in Köln, nach der 60 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer in den Mittvierzigern etwas Neues machen wollen und sich nach Veränderung sehnen. Wie ist dieser drängende Wunsch nach einem Neuanfang zu erklären? Ab 40 Jahren haben wir die erste Lebenshälfte durchschritten. Wir schauen in unserer Lebensmitte in zwei Richtungen: Wie ist das Leben bisher gelaufen? Was habe ich erreicht? Und: Wie soll es weitergehen? Wir realisieren, dass wir uns in einer wichtigen Übergangsphase befinden.

Die Zeit drängt!

„Es war in unseres Lebensweges Mitte, als ich mich fand in einem dunklen Walde, denn abgeirrt war ich vom rechten Wege." Mit diesen Versen leitete Dante Alighieri im 14. Jahrhundert seine „Göttliche Komödie" ein, die der große italienische Dichter mit Anfang 40 zu schreiben begann. Es ist eines der ältesten literarischen Zeugnisse einer Krise in den mittleren Lebensjahren. Im hohen Alter angekommen, schrieb auch der französische Philosoph André Gorz 2006 einen Liebesbrief an seine Frau. Darin berichtet er von einer Zeit in den mittleren Lebensjahren, in der er glaubte, „mein Leben nicht gelebt zu haben, es immer aus der Ferne beobachtet zu haben, nur eine Seite meiner selbst entwickelt zu haben."

Diese Worte beschreiben ein Gefühl, das viele von uns in der Lebensmitte durchdringt. Uns wird schmerzlich bewusst, dass wir nicht mehr alle Träume und Pläne verwirklichen können, dass wir nicht mehr Profisportler, Popstar, Jungunternehmer oder – etwas bescheidener – Chirurg, Jurist, Pilot, aber auch Familiengründer werden können.

Anders als mit Anfang 20, wo wir die Grenzen unseres Körpers genauso wenig spürten wie die unserer Möglichkeiten, fühlt sich spätestens um die 40 nicht mehr alles unvergänglich an. Aber aufgepasst: Nichtsdestotrotz bietet uns dieser Wendepunkt eine Riesenchance. Warum? Weil wir realisieren, dass die Zeit drängt. Je deutlicher uns die Endlichkeit des Lebens wird, die Begrenzung der Möglichkeiten, desto bewusster leben wir.

Bisher lebten wir in der Gewissheit, dass unsere Zukunft länger währt als die Vergangenheit. Doch irgendwann kehrt sich dieses Verhältnis um. Wir treten durch ein unsichtbares Tor, hinter dem unser Todestag näherliegt als der Tag unserer Geburt – die Lebensmitte. Zeichne auf ein Blatt Papier eine waagerechte lange Linie. Der Anfang steht für die Geburt, das Ende für den Tod. Markiere auf dieser Linie, wo du dich aktuell befindest – in der Mitte, mehr links oder mehr rechts. Spüre, wie es dir dabei geht. Diese Übung

„Man sollte nicht weinen, wenn etwas Schönes vorbei ist, sondern zufrieden lächeln, dass es gewesen ist."

Konfuzius

führt uns die Vergänglichkeit des Lebens vor Augen. Nachdenklichkeit schleicht sich ein, verbunden mit Fragen: Was will ich noch erlebt haben, bevor mein Leben zu Ende geht? Was mache ich aus meinem restlichen Leben? Welche Aufgaben möchte ich in der zweiten Lebenshälfte meistern? Wonach sehnt sich mein Herz?

Wir werden aktiv

Eine Lebenszwischenbilanz, die uns auffordert, unser Comme-ci-comme-ça-Leben zu überdenken. Zugegeben, der Gedanke, dass unser Leben rechnerisch betrachtet zur Hälfte vorbei ist, mag zunächst beklemmend erscheinen. Gleichwohl fordert uns dieser Weckruf auf, endlich aktiv zu werden, anstatt in die innere Frührente zu gehen.

Kurve des Wohlbefindens

Wissenschaftler haben inzwischen herausgefunden, dass die Kurve der empfundenen Lebenszufriedenheit über den Lebenslauf hinweg u-förmig verläuft: In der Jugend fühlen wir uns meist stark und zufrieden. Ab Mitte 30 nimmt dieses „Glücksgefühl" stetig ab, bis es etwa mit Mitte 40 einen Tiefpunkt erreicht. Nach dieser „Radikalität des Nullpunkts" nimmt das Wohlbefinden im Durchschnitt wieder zu – und wird mitunter sogar größer als je zuvor. Der so genannte „Positivitäts-Effekt" dient offenbar dazu, im höheren Alter emotionale Stabilität zu schaffen. Er hilft uns dabei, negative Erfahrungen zu ertragen, mit Stress umzugehen, aufwallende Gefühle zu regulieren. Kurz: gelassener zu sein.

Bilder: © Jacob Lund/stock.adobe.com, © Veris Studio/stock.adobe.com

Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?

Der amerikanische Glücksforscher Ed Diener lässt seine Probanden diese fünf Aussagen bewerten, die viel über die eigene Lebenszufriedenheit verraten.

Nr.	Leitsatz	Code
1.	Im Großen und Ganzen ist mein Leben so, wie ich es mir wünschen würde.	
2.	Meine Lebensumstände sind sehr gut.	
3.	Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	
4.	Bis jetzt habe ich wichtige Dinge, die ich erreichen wollte, auch erreicht.	
5.	Falls ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich fast nichts anders machen.	

Um deine Zufriedenheit zu ermitteln, gib auf einer Skala von 1 bis 7 an, inwiefern diese Aussagen auf dich zutreffen.

Es gilt:

1 = Stimme überhaupt nicht überein. 2 = Stimme nicht überein. 3 = Stimme eher nicht überein. 4 = Stimme weder noch überein. 5 = Stimme etwas überein. 6 = Stimme überein. 7 = Stimme vollkommen überein.

Die Auswertung:

Addiere die einzelnen Werte, sodass du eine Zahl zwischen 5 und 35 erhältst.

30 bis 35 Punkte = Du bist überaus zufrieden.
25 bis 29 Punkte = Du bist überdurchschnittlich zufrieden
20 bis 24 Punkte = Du bist durchschnittlich zufrieden.
15 bis 19 Punkte = Du bist leicht unterdurchschnittlich zufrieden.
10 bis 14 Punkte = Du bist unzufrieden.
5 bis 9 Punkte = Du bist extrem unzufrieden.

Die Zügel werden wieder bewusst in die Hand genommen. Wir wollen unsere kostbare Lebenszeit nicht verstreichen lassen. Vielleicht nicht zum ersten Mal, aber umso energischer ergreift uns der Wunsch, unsere Träume zu verwirklichen. Unser Leben braucht dringend ein Upgrade. Es klingt wie ein Klischee, fast zu schön, um wahr zu sein – und doch: Anders als in Jugendzeiten wissen wir mit etwa 40 Jahren meist, was wir wollen … und was nicht mehr. Wir erkennen besser, was wir zu erwarten haben, was wir zu leisten >

Entdecke dein Leben neu

10 Tipps für dein „zweites Leben"

1. Beginne wieder zu träumen
Wo die Freude ist, geht es lang. Träume sind ein wunderbarer Motor, über sich hinauszuwachsen und frischen Wind ins Leben zu bringen. Eine von innen kommende, tiefe Freude bei etwas, dass man tut, ist ein wirksamer Kompass. Um freudvoller zu leben, ist es hilfreich, an frühere Freude-Erfahrungen anzuknüpfen: Wovon hast du als Kind geträumt? Wann bist du aufgeblüht? Wobei warst du selbstvergessen kreativ? Dieses Kind in uns ist das ursprüngliche Sein, das Kreativität, Spontaneität und Intuition verkörpert.

2. Stelle dir die Sinnfrage
Schaffe dir kleine Zeitinseln im Alltag, um der Frage nach einem sinnhaften Tun auf den Grund zu gehen. Was ist dein persönlicher Lebenssinn? Welche Tätigkeit ist für dich sinnhaft? Sinn finden wir dann, wenn das, was wir täglich tun und wofür wir stehen wollen, mit den eigenen Idealen und Potenzialen zusammenpasst.

3. Konfrontiere dich mit der Endlichkeit deines Lebens
Sich mit der Endlichkeit zu konfrontieren ist ein nützlicher Weg, um herauszufinden, was dir wirklich wichtig in deinem Leben ist. Was wäre, wenn morgen dein letzter Tag wäre? Was würdest du tun, wenn du nur noch sechs Monate zu leben hättest?

4. Entwickle eine Zielvision
Entwerfe eine Vision von deinem Leben, die dich magisch anzieht. Sie treibt dich dazu, ein überholtes Szenario gegen ein vielversprechendes neues einzutauschen. Wenn du weißt wofür, kommst du in die Gänge und nimmst Rückschläge mit Humor. Wo zieht es dich hin? Wer willst du in Zukunft sein? Belebe diese Vorstellung mit allen Sinnen. Erschaffe dir innerlich Bilder, Gerüche, Geräusche, Geschmäcker, Menschen, die damit in Verbindung stehen sollen.

5. Formuliere SMARTE Ziele
Spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert. SMART. Schreibe dein Ziel auf und konkretisiere es mithilfe folgender Fragen: Ist dein Ziel spezifisch? Wende hierfür die fünf Fragen an: Was willst du erreichen? Wer ist beteiligt? Wo wird es stattfinden? Wann wird es stattfinden? Warum willst du es erreichen? Außerdem: Ist dein Ziel messbar? Unter welchen Bedingungen wirst du es erreichen beziehungsweise wie sieht es dann aus? Ist dein Ziel akzeptabel? – sowohl für dich, als auch für deine Umgebung? Ist dein Ziel realistisch?

6. Erschaffe dir kreative Kraftorte
Sich ein Leben nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen zu gestalten bedeutet, sich einen Rahmen zu schaffen, in dem du gut wachsen kannst und dich wohlfühlst. Was sind für dich die optimalen Bedingungen, in denen deine Seele ihr volles Potenzial entfalten kann? Wo fühlst du dich richtig wohl?

7. Richte deine Energie immer auf die Fülle
Auf das, was du hast, nicht auf den Mangel. Das Gesetz der Anziehung besagt, dass du das in dein Leben ziehst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Deshalb erstelle eine Visionstafel oder ein Visionboard und fokussiere dich auf deine Wünsche und auf das, was dir Freude macht.

8. Wenn kleine Veränderungen nicht ausreichen, hilft nur der radikale Schnitt
Wer im falschen Film sitzt, muss den Film wechseln. Wieder zurück auf Los und zum Beispiel das Thema Beruf neu angehen. Die Reset-Taste drücken. Was macht dir Freude? Wofür stehst du morgens freiwillig früh auf? Entwickle aus den Antworten Fantasien, die in ein konkretes Berufsbild münden. Ob im Beruf oder Leben – wenn du spürst, dass es das nicht mehr ist, was es für dich einmal war, und dich diese Sehnsucht nach Veränderung nicht loslässt, wird es Zeit aufzubrechen.

9. Aktiviere Hilfsquellen
Die Chance auf Erfolg erhöht sich, wenn du dir Hilfe holst. Falls du den notwendigen Mut und Schwung für deinen Neuanfang noch nicht aufbringst, können Coaching oder Therapie helfen. Hier wirst du professionell darin unterstützt, deine Ziele zu identifizieren und einen Weg ausfindig zu machen, diese zu erreichen. Ein Coach hilft dir dabei, dorthin zu gelangen, wo du gerne sein würdest. Hilfsquellen können auch andere Menschen, ein Buch, ein Podcast oder ein Seminar sein.

10. Lass los
Was uns Menschen verbindet, ist ein großes Bedürfnis nach Kontrolle. Dabei wollen wir ja Loslassen lernen. Was funktioniert in deinem Leben nicht mehr? Wenn Du loslässt, was du bisher zu sein glaubtest, gibt dir das den Raum, deinen Horizont zu erweitern und zu wachsen. Ob es sich um Angst vor Veränderung, einen Lebensstil, das bisher gültige Selbstbild, eine belastende Beziehung oder frustrierenden Job handelt: Etwas loszulassen bedeutet, etwas Überholtes aufzugeben, um neue Chancen zu nutzen und uns weiterzuentwickeln.

Bilder: © Jacob Lund/stock.adobe.com, © Veris Studio/stock.adobe.com

Mann und Frau nähern sich aneinander an

Die „seelische Mittagsrevolution" zeigt sich auch biologisch. Bei der Frau verabschieden sich die Hormone Progesteron und Östrogen peu à peu. Das führt dazu, dass wir keine Lust mehr verspüren, es allen recht machen zu wollen. Beflügelt von einer Extraportion Testosteron entdecken wir Frauen unsere kantigeren Seiten und unser Durchsetzungsvermögen. Wir sind entschlossener im Auftreten und wissen, was uns guttut und was nicht. Wir können neu durchstarten. Bei Männern hingegen sinkt das Sexualhormon Testosteron, dafür erhöht sich deren Stimmlage. Sie entdecken vermehrt vermeintlich feminine Eigenschaften wie Sensibilität, Zärtlichkeit und Passivität. Kurzum: Wir können nun viel mehr beide Anteile in uns bewusst zulassen und ausleben – und nähern uns zunehmend aneinander an.

imstande sind, aber auch, was wir getrost ignorieren können. Wir beginnen, uns stärker als je zuvor darauf zu konzentrieren, was uns guttut, was unser Herz höher hüpfen lässt. Forschungsstudien bestätigen, dass sich das Empfinden für das eigene Ich mit den Jahren deutlich zu unserem Vorteil wandelt – sofern wir das zulassen.

Gelegenheit für Neues

Die Lebensmitte ist also eine wichtige Umbruchsphase, in der wir uns neu definieren. Wir steuern in unseren Vierzigern nicht auf einen Zenit zu, von dem es nur noch steil bergab geht, im Gegenteil: Wir „Alpha- oder Midlife-Boomer" werden stärker und stabiler. Wir wissen, wer wir sind und Im Idealfall auch was wir wollen. Ausgestattet mit Lebenserfahrung können wir „Middis" wirksamer sein als je zuvor. Wir erkennen Muster und Gesetzmäßigkeiten. Dadurch entwickeln wir neue Kraftquellen wie Geduld, emotionale Schwingungsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Gelassenheit. Das schenkt uns Freiheit und einen enormen Handlungsspielraum. Dieser Lebensabschnitt ist die Gelegenheit für etwas Neues. Und tatsächlich: Immer mehr Menschen in diesem Lebensabschnitt wagen eine radikal anmutende Wende: familiäre Umbrüche, eine neue Berufsausbildung, ein Leben in der Großstadt, ein groß angelegtes Renovierungsprojekt, eine Reise in die Antarktis, eine Wanderung durchs Karakorum, die Gründung eines Fördervereins, die Eröffnung eines Restaurants, die Zucht von Anden-Kamelen. Aber umso wichtiger: Wir probieren neue Rollenmuster aus, erken- >

Unser Geist bleibt frisch

Auch unser Gehirn spielt beim Auf- und Umbruch mit: Es entwickelt im „Mittel-Alter" sogar neue Stärken. So gewinnt es zunehmend die Fähigkeit, Gesetzmäßigkeiten zu erkennen und scheinbar zusammenhangloses zu verknüpfen. Dies verhilft uns Menschen dazu, auch im mittleren Alter komplexe Probleme zu bearbeiten. Im Vordergrund steht nicht wie früher das schnelle Sammeln neuer Informationen, sondern das Einordnen in bereits vorhandenes Wissen. Unser Gehirn ordnet unsere Empfindungen, Eindrücke und Erinnerungen – und lässt uns intuitiv das Richtige tun. Es kommt noch besser: Mit zunehmendem Alter vermag unser Denkorgan die linke und die rechte Hirnhälfte besser zu verflechten … und so seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Wir finden zu noch eleganteren, effizienteren, ja kreativeren Lösungen als in jungen Jahren. Es ist, als würde man nicht mehr „mit einem Bein voran hüpfen, sondern mit zwei Beinen ausschreiten".

„Es ist gut, wenn uns die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint, das uns verbraucht oder zerstört, sondern als etwas, das uns vollendet."

Antoine de Saint-Exupery

nen unterdrückte Ich-Anteile, haben mehr Zeit für uns selbst.

By the way: In den USA werden erfolgreiche Unternehmen doppelt so häufig von Menschen in der Lebensmitte gegründet als von 20-bis 34-jährigen. Auch in Deutschland erweitern sich zunehmend die Chancen, in späteren Jahren noch neue berufliche Herausforderungen aufzuspüren. Auch ich hab's getan: Nach ultimativem Job-Frust und inneren Verzweiflungstiraden habe ich einen kompletten Neustart gewagt. Vom Wunsch beseelt, mich aus dem Gefängnis der Routine zu befreien und meine Herzensprojekte noch in diesem Leben zu verwirklichen.

Wir entdecken uns neu

Vordenker der „Lebensmitte-Wissenschaft" war der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung. Er nannte diesen einschneidenden Lebensmoment „Seelische Mittagsrevolution" oder brachialer: „Mittagsumsturz". Dieser beschreibt den Zeit- und Wendepunkt, wenn wir plötzlich realisieren, dass die Sonne, kaum auf Mittagshöhe angelangt, unweigerlich wieder zu sinken beginnt.

Bilder: © Jacob Lund/stock.adobe.com, © Veris Studio/stock.adobe.com

„Humor, Zärtlichkeit und ein kritischer Geist sind die besten Mittel gegen das Altern."

Yves Montand

Pikant an dem so genannten „Mittagsumsturz" ist jedoch, dass „die Sonne ihre Strahlen einzieht, um sich selbst zu erleuchten". Nach dem Zenit des Lebens verblasst hiernach die Bedeutung der Außenwelt – und der Mensch wendet sich seiner eigenen Persönlichkeit zu, den eigenen Neigungen und Gefühlen, Schwächen und Versäumnissen.

Eine Entdeckungsreise in das eigene Ich steht an. „Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein", schrieb Jung. „Und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein."

Jung teilt unser Leben folglich in zwei Hälften ein. Während es in der ersten um den „äußeren Menschen" geht, steht in der zweiten der „innere Mensch" im Mittelpunkt. Die früheren Jahre dienen dem Aufbau unseres Lebens in der äußeren Welt. Dazu zählen Berufs- und Beziehungsfindung sowie Familiengründung. Kurzum: Viele Themen auf der Lebens-To-Do-Liste sind abgehakt. Wir haben unser demographisches Soll erfüllt.

In unserer Lebensmitte beginnen wir damit, uns neu mit uns selbst auseinanderzusetzen. Angespornt, nach den eigenen Ressourcen zu fahnden, sind wir jetzt nicht mehr penibel darauf bedacht, unser Image zu kontrollieren. Wir wenden uns unserem Innenleben zu, kümmern uns um den inneren Menschen in uns selbst und vermissen die Wesenszüge, die wir bislang ausgeblendet und nicht gelebt haben. Jung nennt sie „Schattenseiten". Diese >

Anzeige

ANUKAN® festival MEETS BECOME LOVE

FESTIVAL DER BERÜHRUNGSKUNST TRIFFT AUF PHILOSOPHIE-FESTIVAL DER LIEBE

22. – 25.06. 2023

DURCH BERÜHREN UND SPÜREN
GANZ IM MENSCHSEIN ANKOMMEN!

www.anukan-festival.de

unbewussten Anteile verdienen es, entdeckt, verstanden und in unsere Persönlichkeit integriert zu werden. Eigeninitiative wird zu unserer wichtigsten Triebfeder und zum folgenreichen Befreiungsschlag.

Wir sind aufgefordert, Gedanken, Wünsche und Sehnsüchte aufzuspüren, die bisher keinen Platz in unserem Leben hatten. Diese Vervollständigung unserer Persönlichkeit in der zweiten Lebenshälfte ist die Quelle für neue Lebenskraft.

Des Lebens Mittag

Die zwei beschriebenen Lebensabschnitte bilden das Fundament anderer wissenschaftlicher Modelle zur Gliederung unseres Lebenslaufs. Während die mittleren Jahre in früheren Modellen stiefmütterlich ignoriert wurden, weiß man heute, dass sie oft eine der größten Wenden in unserem Leben mit sich tragen. Die Midlife-Phase umfasst eine Zeitspanne, in der wir zwar Möglichkeiten schwinden sehen; eine sensible krisenanfällige Zeit, die uns verunsichert und verletzlich macht. Aber sie rüttelt uns auf, sodass wir zeitgleich neue Ressourcen entdecken und unsere Persönlichkeit vervollkommnen. Und womöglich finden wir zum ersten Mal einen Weg, ganz wir selbst zu sein. Wenn wir uns dafür öffnen und tief in uns hineinhorchen, dann können wir diese Phase als ein neues zweites Leben begreifen, das uns geschenkt wird. „Oh Lebens Mittag!", fabulierte der Philosoph Friedrich Nietzsche: „Zweite Jugendzeit." <

CONNY THALER

Conny Thaler
ist als Psychologin, Coach und Yogalehrerin in ihrer eigenen Praxis Herzöffner in Essen tätig. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre persönliche Richtung im Leben, ihren „Nordstern", zu finden. Inspiration, Blog und YouTube-Videos findest du unter www.herzoeffner.com

Bilder: © Jacob Lund/stock.adobe.com, © Veris Studio/stock.adobe.com