

DONNA

8/2020
Deutschland € 4,20
Österreich € 4,60
Schweiz SFR 7,40

Meine
Zeit ist
jetzt

17
Tipps
für einen
super
Sommer

Hallo, Lust!
Wie Anfang 50
der Spaß am Sex
wiederkommt

*Jetzt
erst recht!*
**Ich will das
Leben genießen**

Drei Life-Coaches erklären, wie man lernt,
wieder auf sich selbst zu schauen

Neustart im
Paradies

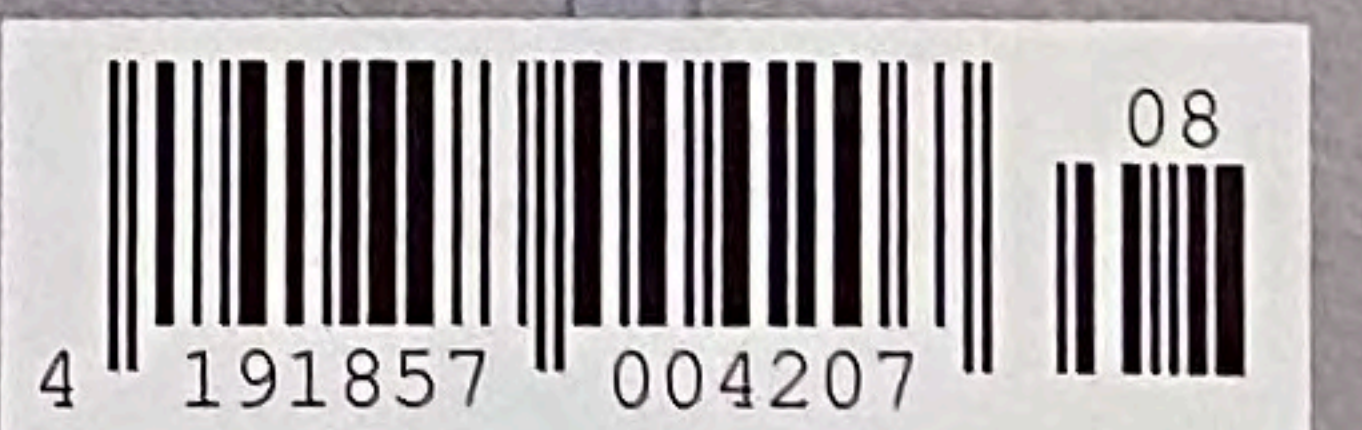
Eine Frau
erfüllt sich den
Traum vom
Auswandern

IM HEFT

Jonas Kaufmann
Sabine Asgdom
Melinda Gates

Das hört sich
gesund an
Die 7 besten
Medizin-Podcasts

Warum
nicht mal
Ananas?
Grillen wird
vegetarisch



Wir verleihen Flügel

Drei prominente Super-Coaches erklären, wie man lernt, auf sich selbst zu schauen

ILLUSTRATIONEN Frauke Ditting TEXT Alexandra Berger

Das Schöne, wenn man um die 50 ist: Man hat schon eine Menge erreicht. Berufliche Erfolge, toller Freundeskreis, versöhnt mit den alten Eltern, vielleicht sind da Kinder, die schon aus dem Haus sind. Man zieht Bilanz und stellt dabei als Frau meistens fest, dass man jetzt – endlich! – selbst dran wäre; dass man schon lange Dinge vor sich herschiebt, die bislang zu kurz gekommen sind. Bei den einen ist es mehr Zeit für das Hobby, bei anderen die Möglichkeit, im Job zu brillieren. Einfach nur mehr Energie und ein bisschen mehr Leichtigkeit? Absolut fein. Hauptsache, man fängt jetzt an.

Midlife-Chance statt Midlife-Crisis

Als Change-Expertin begleitet Antje Gardyan oft Menschen in beruflichen und privaten Umbruchphasen. Ihr Credo: Jenseits der 40 ist die beste Zeit, um das eigene Leben neu zu erfinden

Baustellen erkennen

Der Wunsch nach Veränderung fängt oft mit einem diffusen „So kann es nicht weitergehen“-Gefühl an. Aber was genau muss anders werden? In welchen Situationen und bei welchen Menschen merken Sie: Das möchte ich so nicht mehr. Halten Sie diese Gefühle und Gedanken drei bis vier Wochen lang schriftlich fest.

Schauen Sie sich dann die Aufzeichnungen der vergangenen Wochen an: Welche Gedanken wiederholen sich? Welches Gefühl, welcher Wunsch gehört zu welchem Lebensbereich? Ist ein bisschen wie Bildhauerei: Am Anfang hat man einen formlosen Klotz vor sich – steckt man Mühe rein, werden die Konturen sichtbar. »

Auch im Erwachsenenleben gibt es Entwicklungsphasen, sagt Antje Gardyan



Auch im
Erwachsenen-
leben gibt es
Entwicklungs-
phasen, sagt
Antje Gardyan



Das neue Ziel finden

Was man nicht mehr will, weiß man. Aber wo zieht es einen hin? Wonach sehnen Sie sich, und zwar so richtig? Stellen Sie sich plastisch und lebendig vor, wie Sie sich in Zukunft fühlen möchten. Danach malen Sie sich konkret aus, welche Menschen dabei sein sollen. So entsteht ein positives Bild, zu dem Sie sich hinbewegen.

Angenommen, Sie wissen bis hierhin, dass Sie Ihre Fähigkeiten mehr ausleben wollen. Skizzieren Sie zwei, drei Szenarien. Ist bei Ihrem Arbeitgeber eine Stelle frei, die Sie reizt? Würden Sie gern gründen? Oder reicht es, weniger zu arbeiten, um Zeit fürs Malen oder für Ihr Ehrenamt zu haben?

Loslegen

Was hält Sie auf Ihrem neuen Weg auf? Ihre Chefin, die Ihre Leute nicht fördert? Fehlende Skills? Mut? Benennen Sie die Stolpersteine. Dann suchen Sie nach Lösungen: Wer könnte helfen? Was müssten Sie dazulernen? Welche Glaubenssätze halten Sie ab?

Sie sind bereit, und als Erstes räumen Sie die Hindernisse aus dem Weg. Noch mal das Jobbeispiel: Sprechen Sie mit jemandem, der seine Arbeitszeit reduzieren konnte. Erkundigen Sie sich nach einer Weiterbildung. Machen Sie ein Gründerinnen-Webinar. Mit jedem Schritt lernen Sie dazu und erkennen, was Sie weiterbringt. So nimmt der Weg zu Ihrem Ziel mehr und mehr Gestalt an.

Online-Kurs „Berufliche Veränderung in der Lebensmitte“, Infos unter antjegadyan.de

„Manchmal muss man andere enttäuschen, um nicht selbst ein enttäushtes Leben zu führen“

„Denken Sie groß und an sich“

Sabine Asgodom ist einer der erfolgreichsten deutschen Coaches, sie hat sich schon mehrmals selbst neu erfunden und weiß, wovon man sich frei machen muss, damit das Leben leicht wird

Das Zepter schnappen

Ich wünsche mir für Frauen ein Queensize-Leben, in dem sie der Souverän sind. Denn der Unterschied zwischen Glück und Unglück liegt darin, ob Frauen selbst das Sagen haben oder ob sie gezwungen sind, etwas zu tun. Das beginnt mit der Einstellung: Entscheiden Sie sich dazu, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

Ich habe es in den letzten 20 Jahren geschafft, aus meinem „Du musst“-Denken zu kommen, und fühle mich seither selbstbestimmter. Ich muss nicht aussehen wie ein Model, ich muss mich nicht für Tierschutz engagieren, ich muss nicht immer für alle da sein. Sie auch nicht. Leben Sie Ihr Leben, wie es Ihnen gefällt.

Hört auf zu jammern

Der Mann geht fremd. Eine Freundin nutzt Sie aus. Die Arbeit langweilt. Schlimm, klar, aber Sie könnten den Mann verlassen, der Freundin die Meinung sagen, die Abteilung wechseln – wenn Sie wollten. Sie wollen nicht? Auch okay, aber dann hören Sie auf zu jammern und nutzen Sie die

Energie lieber, um Ihre Stärken zu zeigen.

Enttäuschen Sie die richtigen Leute

Anderen gesteht man ihre eigene Meinung und ihr eigenes Leben zu – sich selbst aber bitte auch. Tun Sie Dinge, weil Sie es wollen, egal, was die Leute sagen, und egal, ob sie einen dafür mögen oder nicht. Manchmal muss man andere enttäuschen, um nicht selbst ein enttäushtes Leben zu führen.

Keine Show abziehen

Auch selbstbestimmten Frauen geht es mal schlecht, sie sind nicht immer tough, und, ja, auch sie brauchen Unterstützung. Legen Sie die „Mein Mann, mein Haus, meine Urlaube“-Fassade ab. Sagen Sie, wie Sie sich wirklich fühlen. Damit geht es Ihnen besser und – netter Nebeneffekt – allen um Sie herum auch.

Buchtipps: Sabine Asgodom, „Queen of fucking everything. So bekommst du das großartige Leben, das zu dir passt“, dtv, 16,90 Euro



Super Tipp von super Frau: Um wirklich etwas zu verändern, muss man lernen, negative Gefühle in positive Energie umzusetzen, sagt Sabine Asgodom

Coach? Kann nicht jeder. Die Stars unter den Profis:



Zum kalifornischen Persönlichkeitstrainer Tony Robbins kommt, wer in Film, Sport, Wirtschaft und Politik international einen Namen hat.



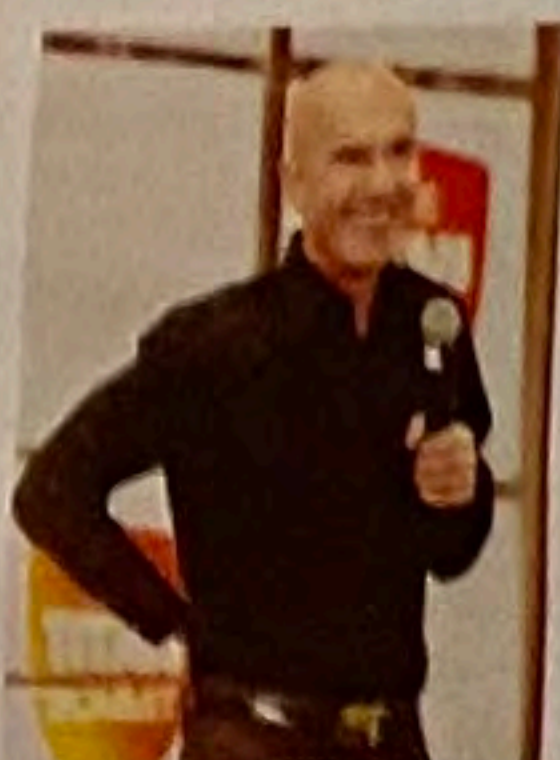
New York Times-Bestsellerautorin Jen Sincero setzt auf Schlagfertigkeit und Humor. Sehenswert: ihre „Radically Change Your Life“-Clips auf Youtube.



Gefragter Persönlichkeitstrainer, Autor und Gastgeber des Erfolgspodcasts „Die Kunst, dein Ding zu machen“: Christian Bischoff.



Ein klassischer Coach ist Brené Brown nicht, aber Bücher und Ted Talks der US-Professorin inspirieren Millionen Menschen weltweit.



Paulo Coelho schwört auf Robin S. Sharma. Ob das für oder gegen den Kanadier spricht, der beim Thema Leadership weltweit zu den Top 5 zählt?



Bei Intimacy Coach Michaela Boehm lernt man, sich sexuell neu zu erfinden. Ihr Wissen teilt die Österreicherin auch in Online-Kursen.

Mehr Zuversicht!

Mit ihren „Mindfuck“-Bestsellern feierte Petra Bock international Erfolge. Das Potenzial zum Glückselbst steckt in uns, sagt die Managementberaterin – man muss es nur für sich nutzen

Neugier statt Angst

„Wir sind dazu erzogen, das Leben als Überlebenskampf zu empfinden“, sagt Petra Bock. „Das führt dazu, dass wir uns ständig verausgaben und vergessen, an uns selbst zu denken.“ Statt zu fragen, was man tun muss, um immer schön zu funktionieren, sollte man darauf achten, was man braucht, um sich zu entfalten. „Das bedeutet nicht noch mehr Disziplin. Es geht darum, wieder mehr zu sich selbst zu kommen, Ihre innere Uhr zu spüren, Ihre Gefühle wahrzunehmen und besser mit sich umzugehen.“

Saugen Sie in Krisen negative Informationen auf und malen schwarz? Ein klassischer Schutzmechanismus. Besser wäre es, sich dem zuzuwenden, was neugierig auf die Zukunft macht – also nicht Angst zu bekommen, wenn die Kinder ausziehen, sondern aktiv nach spannenden Dingen zu suchen, für die man jetzt Zeit hat. „Wer sein Mindset von Angst und Abwehr in Neugierde verwandelt, schaltet in den Entfaltungsmodus“, erklärt Petra Bock. Schwierige Situationen begreift man dann als Chance, sich neu zu erleben, inklusive neuer Handlungsmöglichkeiten.

Erst mal ich

An andere zu denken ist eine Qualität von Frauen. Sich selbst sollte man genauso ernst nehmen. „Achten Sie darauf, was Sie wirklich gern für andere tun und wo Sie nur funktionieren und permanent Kraft verlieren“, rät die Expertin. Der Rest komme von allein: „Wir können um uns herum nur etwas bewegen, wenn es uns selbst gut geht, wenn wir mehr von dieser Stärke aufbauen.“

Das eigene Weniger-ist-mehr erkennen

„Bei einem auf Lebensqualität ausgerichteten Denken geht es nicht um Verzicht und Verbote, sondern um ein besseres Leben, das am Ende automatisch auch für die Welt besser ist“, sagt Petra Bock. Sprich: Was Sie wirklich für Ihr Glück brauchen und wo Sie Abstriche machen, entscheiden allein Sie. Die einen brauchen für ihr Glück mehr Dinge, mehr Menschen, mehr Ablenkung. Andere sind froh, wenn sie vieles loslassen können.

Buchtipps: Petra Bock, „Der erste Mensch. Wie wir uns und die Welt verändern“, Droemer, 20 Euro



Weiß, wie man die Welt für sich (und andere) zu einem besseren Ort macht: Change-Expertin und promovierte Politikwissenschaftlerin Petra Bock