

## Da geht noch was! Aber: Wie genau geht das?

*Wir haben Gerda Bornschier gefragt, wie man seinem Leben einen neuen Dreh geben kann. Die Münchnerin ist Coach und Expertin für Menschen, die an einem Wendepunkt stehen*



### **Wann ist es Zeit, sich neu zu erfinden?**

Wenn ich spüre, dass die Unzufriedenheit immer größer wird. Wenn ich das Gefühl habe, dass ich mich zunehmend im Kreis drehe, oder der Gedanke, dass etwas fehlt, sogar meine Gesundheit belastet. Selbstbestätigung und Freiheit sind ja seelische Bedürfnisse! Die kann man natürlich lange wegdrücken. Oder sie mit Auszeiten versuchen zu kompensieren, etwa mit einem Wellness-Wochenende.

### **Und das reicht nicht?**

Nein, weil ich damit ja nicht dem wirklichen Problem auf den Grund gehe. Ich muss mir ja erst mal bewusst machen: Was brauche ich, was fehlt mir? Und was hält mich davon ab? Diese Fragen stehen am Beginn jeder wirklichen Veränderung. Vor allem Frauen ab 45, 50 stellen sich diese Fragen bevorzugt.

### **Warum ausgerechnet dann?**

In dieser Phase geht es darum, neuen Sinn und Erfüllung zu finden. Viele haben erstmals wieder die Möglichkeit, an sich selbst zu denken, etwa weil die Kinder aus dem Haus gehen. Oder sie merken, dass ihr Job nicht mehr passt, weil sie aus ihm herausgewachsen sind. Leider stehen sich viele genau dann aber selbst im Weg – weil sie denken, es sei zu spät. Dabei geht es ja oft nicht um einen radikalen Neuanfang, sondern um eine Weiterentwicklung, die mich wieder glücklich macht. Diese Frauen sehnen sich nach Zufriedenheit.

### **Aber ist es für einen Neuanfang nicht wirklich irgendwann zu spät?**

Es ist nie zu spät, auf sich selbst zu schauen. Allerdings haben genau das viele Frauen in dem Alter erst mal verlernt. Wer jahrelang hauptsächlich für andere gesorgt hat – Mann, Kinder, im Job –, der ist darin auch gefangen. Man muss sich und seine Bedürfnisse erst wieder spüren. Es ist interessant, wie viele Frauen mit 50 das nicht können und ihr eigenes Potenzial verkennen. Sie wissen nicht, worin genau sie wirklich

Expertin sind, weil sich das oft eben nicht in einem Zertifikat widerspiegelt. Dabei hat man genau jetzt unglaublich viele Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt, ist sehr souverän. Das ist die erste große Chance in diesem Alter.

### **Und die zweite?**

Wer jetzt eine Veränderung anstößt, der zieht sie auch meistens durch. Weil er einen gewissen Leidensdruck hat und weiß, dass Zeit endlich ist. Es gilt: Wann, wenn nicht jetzt? Frauen mit 50 haben auch viel hinter sich und wissen, dass es immer noch eine weitere Tür gibt, durch die man gehen kann.

### **Wie kann ich herausfinden, welche das ist?**

Man kann sich bewusst machen, in welcher Situation man Glücksmomente hat. Eine andere Übung ist, die beste Freundin zu fragen: Wofür stehe ich? Was macht mich einzigartig?

### **Klingt einfach. Fast zu einfach.**

Der schwierige Teil kommt erst! Nämlich das Ganze auch wirklich umzusetzen. Die Angst vor Veränderung ist bei vielen Frauen sehr groß, konkret die Furcht zu scheitern. Die ist oft anerzogen und sitzt sehr tief. Ich muss mir die innere Erlaubnis erst erarbeiten, Fehler machen zu dürfen. Wenn ich alles im Leben absichern will, treffe ich irgendwann keine selbstbestimmten Entscheidungen mehr und übernehme auch keine Eigenverantwortung. Und dann scheitere ich wirklich – am Leben selbst.