



## Midlife Relaunch statt Midlife Crisis?!

---

### **In welcher Lebensphase sind Sie?**

So zwischen 40 und 50 Jahren? Dann sind Sie davor, drin oder haben sie schon hinter sich: die so genannte „Midlife Crisis“. Einige unserer Coachees sind gerade „drin“ und haben sich Begleitung gesucht. An diesen Erfahrungen und Erkenntnissen können Sie hier teil haben.

---

### **Midlife Crisis – was passiert da?**

Der erste Lack ist ab, das eigene Leben hat einen Alltag und Routine entwickelt, die Bahnen sind eingefahren. Diese Erkenntnis reift in der Dekade zwischen 40 und 50. Das ist nicht immer eine schöne Erkenntnis. Wünsche, Träume oder Ideen aus den Zeiten zwischen 20 und 30 sind nicht verwirklicht worden. Manches hat sich anders entwickelt als gedacht oder geplant. Bei etlichen hat es im näheren Umfeld schon Todesfälle gegeben, sei es die Eltern-Generation oder auch im Freundes- oder Kollegenkreis. Existenzielle Fragen nach dem eigenen Sein tauchen auf.

---

### **Kennen wir das nicht schon?**

Stimmt – diese existenziellen Fragen haben wir alle bereits in unserer Pubertät gestellt: Wer bin ich? Was macht mich aus? Was ist mir wichtig? An was glaube ich? Was ist der Sinn meines Lebens?

Der Unterschied zur Pubertät ist jedoch, dass hier nicht der Ablösungsprozess von den Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen im Vordergrund steht, sondern eine Auseinandersetzung mit dem Verlauf des eigenen bisherigen Lebens.

---

### **Ist das tatsächlich eine Krise?**

Der tradierte Begriff „Midlife Crisis“ betont die negative Seite dieser Herausforderung. Krise vermittelt, dass die Auseinandersetzung schwierig ist, dass das Abschiednehmen von Träumen oder Wünschen schmerzhaft ist. Muss das so sein?

---

### **Was halten Sie vom Relaunch?**

Uns gefällt eine andere Bezeichnung viel besser: der Relaunch! Etwas Vorhandenes, was schon eine Weile am Markt ist, wird überarbeitet. Einiges bleibt, neue Features werden ergänzt. Das ist eine viel positivere Herangehensweise an diese Lebensphase. Eine, die wertschätzend mit dem bisherigen Leben umgeht. Wie das geht? Blättern Sie um.

---

*Fortsetzung nächste Seite*

#### **Impressum:**

## Midlife Relaunch statt Midlife Crisis?!, Fortsetzung

---

### **Ballast abwerfen**

Welche Träume, Wünsche, Ideale oder Ideen tragen Sie schon lange mit sich, ohne dass Sie der Realisierung näher gekommen sind? Welche Vorhaben gehören in „frühere“ Zeiten und sollten auch dort bleiben? Verabschieden Sie sich von allem, was Sie belastet oder einschränkt. Die Zeit zwischen 40 und 50 ist die beste, um Bilanz zu ziehen. Was werden Sie nicht mehr angehen? Die Weltreise, die Sie mit 20 Jahren nach der Ausbildung machen wollten? Das Besteigen des Matterhorn mit dem guten Freund Hans, der aber schon seit Jahren aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht mehr klettert? Finden Sie ein Ritual, um sich von diesen Träumen zu verabschieden.

---

### **Wertschätzen, was gut ist**

Mit 40 bis 50 Jahren wurde schon einiges erreicht. Vielleicht nicht das, was es aus Ihrer Sicht im Alter von 20 Jahren sein sollte. Doch oft stehen Sie im Beruf an einer guten Position. Vielleicht sind die Kinder schon groß oder gerade dabei, aus dem Haus zu gehen. Die Ehe ist vielleicht nicht mehr im Stadium „rosarot“, doch hat sie schon viele Klippen umschifft. Machen Sie eine Bestandsaufnahme, was Ihnen gelungen ist. Welche Ihrer Fähigkeiten oder Eigenschaften hat Sie dabei unterstützt? Was hat Ihnen geholfen, an die Stelle zu kommen, an der Sie jetzt stehen?

---

### **Akzeptieren, was zu Ihnen gehört**

So ganz langsam beginnt die „Altersweisheit“. Weisheit ist, wer sich in den grundlegenden Dingen akzeptieren kann. Was sind Ihre persönlichen Grundzüge? Welche Wesensmerkmale – auch wenn Sie sie nicht sonderlich mögen – gehören auch zu Ihnen? Es geht hier nicht darum, berechnete Kritik im privaten oder beruflichen Umfeld zu bagatellisieren. Wenn Verhaltensweisen nicht angemessen sind, muss dafür eine Umgangsform gefunden werden. Doch wer sich beispielsweise mit 48 Jahren ärgert, weil er kein Ordnungsfanatiker ist, jedoch eine Grundordnung halten kann, darf sich akzeptieren.

---

### **Hinzufügen, was Feuer bringt**

Sie entscheiden, was Sie und Ihr Leben ausmacht. So können Sie sich auch entscheiden, sich in Ihren Partner frisch zu verlieben. Schreiben Sie Liebesbriefe, verabreden Sie sich zu einem Rendez-vous, spüren Sie wieder die Schmetterlinge im Bauch. Im Job können Sie sich entscheiden, Ihren Job als „den“ Job zu betrachten. Welche neuen Herausforderungen erwarten Sie? Welche Technik wartet auf Ihre Entdeckungen? Was wollten Sie schon immer anfangen?

---

Mit den besten Grüßen aus dem eigenen Midlife-Relaunch

*Christine Maurer*