



40plus und los!

Dein Weg in eine erfüllte
zweite Lebenshälfte.

Sabine Stollberger

VORWORT

Es freut mich, dass du dich für den Ratgeber „40plus und los!“ interessierst.

Ich nehme an, dass in deinem Leben gerade das ein oder andere für dich nicht „rund“ läuft. Du hast vielleicht auch grad das Gefühl *„das kann es ja in meinem Leben ja wohl noch nicht gewesen sein!“* oder *„ich möchte so nicht weiter machen!“*....

Diese und ähnliche Gedanken kenne ich sehr gut. Wobei sie am Anfang bei mir nicht in Worten oder Sätzen *DA* waren. Was am Anfang da war, das war ein ungutes, komisches Gefühl, das mich nicht mehr zufrieden sein lies.

Nun habe ich schon so lange das „Glück“, dass ich sehr zufrieden bin. Das hat sich nicht von heute auf morgen so plötzlich von allein ergeben. Nein, das hat Zeit, viel Zeit gebraucht. Zeit zu erkennen, was sind überhaupt die Fragen, die ich mir stellen muss, Zeit für die „Suche“ nach meinen Antworten, Zeit mir der Konsequenzen bewusst zu werden und dann nochmals Zeit mich mit der Umsetzung der Konsequenzen zu beschäftigen. Dazu hab ich viel gelesen, viel niedergeschrieben und viele Gespräche geführt.

Als ich mit mir und meinem selbstbestimmten Leben dann schon über eine längere Zeit sehr zufrieden war, hat sich während der Ausbildung zum NLP-Coach eine Vision in mir entwickelt. Und du bist ein Teil dieser Vision geworden.

Ich möchte dir den Weg in eine erfüllten zweite Lebenshälfte erleichtern, damit mehr Zeit übrig bleibt, dein Leben erfüllt, lust- und genussvoll zu leben. Dieser „Zustand“ macht nicht nur DICH glücklich, sondern auch die Menschen um dich herum und das ist meine Vision – für dich!

40plus und los!

Dein Weg in eine erfüllte zweite Lebenshälfte.

Dein erster Schritt:

Beginne heute mit deinen Fragen und Antworten

Ich bin überzeugt davon, dass du dir in deinem Leben schon viele Fragen gestellt hast. Fragen rund um deine Familie, FreundInnen, ArbeitskollegInnen,... Fragen zu deinem Job und Fragen, zu dir selbst. Jetzt am Weg in eine erfüllte zweite Lebenshälfte gibt es viele Fragen, die du dir am Weg dorthin stellen kannst und vielleicht auch „musst“. Aber welche Fragen führen zu deinen Antworten, die du nicht erst in vielen Wochen und Monaten finden sollst, sondern bereits heute?

Fragen zu deinen Glaubenssätzen

Ich habe mich fast 40 Jahre lang nicht mit Glaubenssätzen auseinander gesetzt und daher auch nicht mit meinen eigenen Glaubenssätzen und schon gar nicht, warum und von wem ich diese „mitbekommen“ habe. Also keine Sorge, es ist nie zu spät sich damit zu beschäftigen.

Was ist das überhaupt ein Glaubenssatz?

Ein Glaubenssatz ist eine Überzeugung, die wir uns entweder selbst aufgebaut haben oder die uns von unserem Umfeld meist bereits als Kind „mitgegeben“ wurde.

Glaubenssätze sind somit Resultate aus unseren Erfahrungen und zeigen deutlich, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. D.h. wenn du dazu neigst, etwas negativ zu sehen, dann hat das mit mindestens einem deiner Glaubenssätze zu tun.

Ein negativer Glaubenssatz kann z.B. sein

„Wenn einer Glück hat, dann sicher nicht ich!“ Oder „Wieso passiert das immer mir?“.

Wer z.B. so denkt, fühlt und auch handelt, der erwartet sich auch nichts anderes und zieht genau solche Situationen oft an. Wir erwarten etwas, es tritt ein und somit sind wir in unserer Überzeugung bestätigt. Der Glaubenssatz manifestiert sich, wird zur Wahrheit.

Wenn sich etwas negativ manifestiert, dann können wir auch positive Glaubenssätze verankern und das ist das tolle an uns Menschen. Wir können etwas verändern und wir können etwas ins Positive verändern. Auch unsere Glaubenssätze!

Ein für mich positiver Glaubenssatz, den ich zum Beispiel von meinem Elternhaus vorgelebt bekommen habe ist „Jammern hilft gar nicht“. Daraus hab ich mir bereits als junge Erwachsene die Überzeugung aufgebaut, dass positiv zu denken, zufrieden macht und auch gesund hält. Ohne diese Überzeugung könnte ich kein 40plusCoach sein.

Übung 1

Beantworte folgende Fragen, am besten schriftlich:

I. Welche Glaubenssätze hast du?

Meine Glaubenssätze

II. Welche davon sind negativ?

Meine negativen Glaubenssätze

III. In welchen Situationen „argumentierst“ du mit deinen negativen Glaubenssätzen? Schreibe Sie auf!

Situationen mit negativen Glaubenssätzen

Überlege dir, wie oft an einem Tag und in einer Woche du in solche Situationen kommst?

Von wem glaubst du, hast du diese negativen Glaubenssätze übernommen?
Von deinen Eltern, von deinen LehrerInnen, deinen FreundInnen?

IV. Welche positiven Glaubenssätze hast du?

Meine positiven Glaubenssätze

III. In welchen Situationen haben dir diese positiven Glaubenssätze Mut und Kraft gegeben?

Situationen mit positiven Glaubenssätzen

Überlege dir auch hier, wie oft am Tag und in einer Woche du in solche Situationen kommst.

Von wem glaubst du, hast du diese positiven Glaubenssätze übernommen?
Von deinen Eltern, von deinen LehrerInnen, deinen FreundInnen?

Warum es wichtig, dass du deine Glaubenssätze kennst?

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden
deine WORTE.
Achte auf deine Worte, denn sie werden deine
GEFÜHLE.
Achte auf deine Gefühle, denn sie werden dein
VERHALTEN.
Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden deine
GEWOHNHEITEN.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden dein
CHARAKTER.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird deine
REALITÄT.

(Jüdisches Sprichwort)

Deine Glaubenssätze spiegeln sich in deiner Sprache wieder.
Das, was du sprichst (und auch denkst!), das glaubst du. Und möchtest du in
deiner zweiten Lebenshälfte wirklich sein, was du bis heute an negativen
Glaubenssätze glaubst und lebst?

Bitte streiche ab sofort folgende Wörter aus deinem Vokabular: „ich muss“
und „ich kann nicht“. Denn ich bin mir sicher, dass du dich beim Gebrauch
dieser Worte nicht gut fühlst. Wenn das so ist, dann bitte vermeide ab
sofort jeden Satz, der mit „Ich muss....“ und mit „Ich kann nicht....“ beginnt!

Eine erfüllte zweite Lebenshälfte, die du genuss- und lustvoll verbringen
möchtest, steht im echten Widerspruch zu einer Realität, die dir deinen
Selbstwert nimmt und die dir Energie raubt. Wenn du „musst“, passiert
genau das.

Wenn du das ändern möchtest, wozu ich dich ganz herzlich einlade, dann
wird dir das vermutlich nicht sofort gelingen. Das muss es auch nicht! Es ist
nur wichtig, dass du es in den nächsten Wochen täglich übst. Und wenn es
dir auffällt und du wieder in dieses Muster hineingefallen bist, dann ärgere
dich nicht, sondern sei stolz, dass es dir aufgefallen ist und übe weiter. Übe
mit den Worten „ich will“, „ich mache“, ...
Es lohnt sich, wirklich!

Fragen zu deinen Werten

Für eine erfüllte zweite Lebenshälfte ist es unerlässlich zu wissen, welche Werte dir wichtig sind. Welche Werte du lebst bzw. leben möchtest. Deine Werte zu leben bedeutet, dass du deinem Leben Sinn gibst. Ein wertvolles, sinnvolles Leben zu führen, das kannst du dir erfüllen!

Hier eine kleine Auflistung an Beispielen für mögliche Werte:

Harmonie	Mitgefühl	Humor
Freiheit	Gelassenheit	Leidenschaft
Tradition	Liebe	Toleranz
Zuverlässigkeit	Spiritualität	Gesundheit
Freiraum	Offenheit	Vertrauen
Großzügigkeit	Zuverlässigkeit	Entwicklung
Vielfalt	Rücksichtnahme	Zärtlichkeit
Veränderung	Glaubwürdigkeit	Begeisterung
Dankbarkeit	Frieden	Sportlichkeit
Umweltbewusstsein	Genuss	Achtsamkeit
Ordnung	Schönheit	Erfolg
Reichtum	Häuslichkeit	Flexibilität
Abenteuer	Nachhaltigkeit	Lebensfreude
Humor	Demut	Geborgenheit
Besonnenheit	Natürlichkeit	Durchhaltevermögen

Übung 2

Welche Werte sind dir wichtig?

I. Mache dir eine eigene Liste mit deinen dir wichtigen Werten.

[illegible]

II. Wenn du diese Liste mit deinen Werten erstellt hast, reduziere die Liste auf 7 dir ganz wichtigen Werte.

II. In welchen Bereichen deines Lebens kannst du diese 7 Werte leben?
Wichtige Bereiche deines Lebens sind vermutlich Familie, Partnerschaft,
Beruf, Hobbies, Freunde,....

Lebensbereiche	Werte

III. Verbinde nun jene Werte, die dir in deinen Lebensbereichen wichtig sind.

IV. Überprüfe: Kannst du in allen Lebensbereichen deine Werte leben?

Warum ist es wichtig, dass du dir deiner Werte bewusst bist?

Als ich diese Übung das erste Mal gemacht habe, bin ich drauf gekommen, dass der Wert Freiraum für mich ganz wichtig ist, und dass ich diesen tatsächlich in all meinen Lebensbereichen lebe. Ein anderer Wert kam hingegen viel zu kurz.

Du verbringst vermutlich auch sehr viel Zeit mit deinem Beruf. Wenn du eine eigene Familie hast, dann verbringst du wohl auch viel Zeit mit deinem Partner und/oder mit deinem Kind/deinen Kindern,...

Diese Zeit kann besonders erfüllend sein, wenn du gemeinsam mit deiner Familie, deinem Partner, deinen ArbeitskollegInnen usw. deine Werte leben kannst.

Bist du auf der Suche z.B. nach einem neuen Partner, dann ist es wichtig, dass du deine Werte nicht aufgibst. Sie gehören zu dir, sie sind Teil von dir! Gibst du deine Werte auf, gibst du auch dich auf bzw. beginnst du dich zu verbiegen....

Im ersten Schritt hast du dir bereits viele Fragen gestellt und das Finden von Antworten war vielleicht gar nicht so schwer.

An dieser Stelle zwei letzte Fragen: Willst du dir weiter Zeit für dich nehmen? Bist du es dir wert bzw. willst du es dir wert sein?

Wenn ja, dann freue ich mich sehr, denn das ist eine wesentliche Voraussetzung, nein, es ist DIE Voraussetzung für deinen nächsten Schritt.

Dein zweiter Schritt:

Die Konsequenzen und warum du keine Angst davor haben brauchst

Wie immer deine Antworten auf deine Fragen aussehen und unabhängig davon mit wie vielen negativen Glaubenssätzen du konfrontiert bist und auch unabhängig, wie viele deiner dir wichtigen Werte du in deinem Leben bis jetzt nicht leben konntest, du bist deinem ersten großen Schritt in eine erfüllte zweite Lebenshälfte gegangen! Du hast dir Zeit genommen, um dich besser kennenzulernen, dein wahres Ich. Das ist so unglaublich wichtig und ich freue mich mit dir. Ich hoffe sehr, du freust dich auch!

Mir ist es ganz wichtig, dir Mut zu machen, denn du brauchst dich z.B. mit all deinen negativen Glaubenssätzen nicht schlecht fühlen. Sie haben in deinem Leben einen Zweck erfüllt, sie haben dir Sicherheit und Halt gegeben.

Etwas zu verändern bedeutet, Gewohntes aufzugeben, loszulassen. Das Gefühl der Unsicherheit ist reflexartig da. Aber du wirst am Weg in eine erfüllte zweite Lebenshälfte wieder Sicherheit gewinnen und die wird größer sein als je zuvor.

Übung 3

Geh deine Fragen und deine Antworten von Übung 1 und 2 nochmals in Ruhe durch und notiere dir die Konsequenzen, egal wie hart oder undenkbar sie dir jetzt erscheinen mögen. Nimm dir dafür nochmals Zeit, und lasse alle deine Gedanken zu.

Konsequenzen können im ersten Moment sehr unschön erscheinen. Eine meiner härtesten Konsequenzen war, dass ich mich nach 11 Jahren von meinem Lebenspartner getrennt habe. Dieser Entschluss kam für ihn aus heiterem Himmel. Ein zurück gab es für mich nicht. Es war eine respektvolle Trennung und heute gehört er zu meinen besten Freunden und dafür bin ich sehr dankbar.

Eine andere Konsequenz schenkt mir z.B. wunderbare Stunden im Theater. Ich hab meine frühere Liebe zum Theater wieder aufleben lassen und gehe seit her regelmäßig ins Theater und in die Oper. Ich zelebriere die Vorbereitung, das Hübsch-machen und lass den Abend bei einem Glas Wein genussvoll ausklingen. Über viel zu viele Jahre hab ich komplett „vergessen“, wie gut mir das tut.

Du hast alle Konsequenzen aus deinen Fragen und Antworten notiert?

Übung 4

Notiere dir nun die Vorteile und die vielen neuen Möglichkeiten, die möglich sein werden, wenn du die Konsequenzen umsetzt.

Konsequenz	Vorteile/Möglichkeiten

I. Lies dir deine neuen Möglichkeiten laut vor.

II. Stell dir jede neue Möglichkeit auch bildhaft vor, schließ dabei die Augen und spüre, wie es sich anfühlt, was du siehst, riechst und schmeckst....

Dein dritter Schritt:

Geh in die Umsetzung und lass dir helfen

Einer meiner negativen und ganz fest verankerten Glaubenssätze war „ich muss es alleine schaffen“. Viel zu lange habe ich geglaubt, das gehört dazu, um wirklich eine unabhängige Frau zu sein... Heute weiß ich, dass unabhängig sein und selbstbewusst sein durch das Annehmen vorhandener Hilfe nicht eingeschränkt wird. Im Gegenteil, Hilfe anzunehmen, bringt uns viel schneller als Ziel.

Umsetzung erfordert nur eines, nämlich „TUN“.

Das klingt so einfach, ist es auch, aber ich weiß, es fühlt sich anders an.

Du hast bis hier her schon sehr viel getan und darauf darfst du stolz sein.

Sei wirklich bei jedem noch so kleinen Schritt stolz auf dich und belohne dich auch. Ich tu das (mich belohnen) liebend gerne und es tut so gut!

Übung 5

Beginne deine Umsetzung mit diesen 7 Punkten

- I. Konzentriere dich auf deine **positiven Glaubenssätze!**
- II. Achte ab jetzt auf **deine Sprache**. Streiche sofort das Wort „Muss“ aus deinem Wortschatz. Streiche aus deinem Sprachgebrauch „ich kann nicht“!
Jeder von uns kann so unglaublich viel, auch du - lebe deine Stärken!
- III. Trenne dich von Krafträubern in deinem Umfeld. Wenn das nicht sofort möglich ist, dann versuche unbedingt mehr **Zeit mit jenen Menschen zu verbringen, die dir gut tun**, deren Gegenwart sich positiv auf dich auswirkt.
- IV. Nimm dir **Zeit für dich**. Sei es dir selbst wert! **Selbstwert stärkt** - dich und andere.
- V. **Bleib dir treu** – geh deinen eingeschlagenen Weg, stolpern ist erlaubt und wird passieren. Das darf sein! Wenn du das Gefühl hast, du kommst nicht alleine hoch, dann hol dir Hilfe, aber geh nicht zurück!
- VI. Triff jeden Tag eine **Entscheidung, die dir gut tut**.
- VII. Sei jeden Tag **stolz auf dich**. Auch wenn du das Gefühl hast, du stehst gerade, kommst nicht vom Fleck, dann sei stolz, dass du stehen bleibst und nicht zurückgegangen bist!

NACHWORT

Du wirst zu vielen Dingen und auch Menschen in deinem Leben ab jetzt Nein sagen. Das wird eine der Konsequenz deiner Konsequenzen sein.

Jedes Nein ist aber gleichzeitig ein JA zu DIR. Ein JA ruft nie ein schlechtes Gewissen hervor. Wenn du bereit bist, JA zu DIR zu sagen, dann hast du auch kein schlechtes Gewissen. Und dieses JA ist von so ungeheurer Bedeutung. DEIN JA wird dir neue Energie geben, wird dich in deinem Sein kraftvoll werden lassen und du wirst erreichen, was du dir vornimmst: Eine erfüllte glückliche zweite Lebenshälfte. Ein genuss- und lustvolles Leben.

Auf deinen Weg dorthin wünsche ich dir viel Kraft und Mut und ganz viele Momente, in denen du stolz auf dich bist.

Dein 40plusCoach
Sabine Stollberger

Weitere Tipps und Hilfe für eine erfüllte zweite Lebenshälfte findest du auf www.40pluscoach.com

Herausgegeben von Sabine Stollberger, Grödigerstrasse 30, 5081 Anif
info@40pluscoach.com