



JANINA LEBISZCZAK

Journalistin
Foto: Markus Morianz

18.10.2021
0 Kommentare

Psyche/Seele

„NUR WENN WIR DAS PROBLEM KENNEN, KÖNNEN WIR LÖSUNGEN FINDEN“

Coach Irene Guttman, 51, fand im Wechsel zu einer neuen Berufung: Sie will ihren Leidensgenossinnen zu mehr Kraft verhelfen.



In keiner meiner Ausbildungen hatten die Wechseljahre eine besondere Rolle gespielt. Ein weißer Fleck auf der Landkarte der Gesundheitsinformation. Foto: privat

Der Fels in der Brandung – so werde ich häufig beschrieben. Als **Mentalcoach und Krisenmanagerin** ist das von Vorteil. Meine Klientinnen rufen mich an, wenn es um alles geht – im Business, gesundheitlich und in der Familie. Sie wissen: bei mir finden Sie Halt, Orientierung und Lösungen. Meine Kinder wissen: wenn es eng wird, kommen sie zu mir – die Mama wird das schon in Ordnung bringen. Nicht umsonst zeigt mein Logo einen Leuchtturm, der den Schiffen auch im Sturm den sicheren Weg in den Hafen weist.

VON EINEM TAG AUF DEN ANDEREN WAR ALLES ANDERS

Mitten in einer Online-Beratung begann ich zu schwitzen. Das tue ich fast nie, erst recht nicht im Sitzen, erst recht nicht bei 22 Grad Zimmertemperatur. War ich krank? War ich nervös? War mir etwas peinlich? Nein. Ich überspielte es und dachte nicht mehr daran. Bis zur nächsten Hitzewallung. Sie kamen immer öfter und immer heftiger. Auch nachts war an erholsamen Schlaf nicht mehr zu denken. Dazu war ich seltsam besorgt, fühlte mich unsicher und war deutlich ungeduldiger als gewohnt. Damit war klar: die Wechseljahre waren da. Der Fels drohte zu bröckeln.

WECHSELJAHRE? ICH HATTE KEINE AHNUNG!

Seit meiner Jugend interessiere ich mich für ganzheitliche Gesundheit, aber mit den Wechseljahren hatte ich mich noch nie befasst. Genau genommen war dieses Thema in keiner meiner zahlreichen Fortbildungen, Vorträgen und Büchern behandelt worden. Ein weißer Fleck auf der Landkarte der Gesundheitsinformation. Sie existieren, es kann zu Hitzewallungen kommen, und den betroffenen Frauen geht es schlecht. Es gibt Hormontherapien, die aber ein erhöhtes Krebsrisiko mit sich bringen sollen. Damit schien das Thema ‚Wechseljahre‘ ausreichend besprochen zu sein.

„Da musst du durch“, hat man mir gesagt. Und: „Da kann man nichts tun. Mir selbst ging es zehn Jahre schlecht.“ Viele Frauen sprechen ungern darüber, die weiblichen Wechseljahre sind auch heute noch ein Tabuthema. Der Wissensstand darüber ist sehr gering, und auch bei vielen Ärzt:innen überschaubar. Das ist sehr bedauerlich, denn nur, wenn wir das Problem kennen, können wir passgenaue Lösungen finden.

ICH WOLLTE MICH DAMIT NICHT ABFINDEN

Eine Lösung musste her, und zwar schnell. Also habe ich das genutzt, was ich in mir hatte: meine Unbeugsamkeit, mein Wissen über die Kraft des Geistes und bewährte Methoden, diese Kraft zu nutzen. Ich begann mit intensivem Mentaltraining, um zu vermeiden, in eine negative Psychodynamik der Verunsicherung und Furcht zu geraten. Damit hatte ich die mentalen Beschwerden sehr bald im Griff.

Und auch die körperlichen Beschwerden konnte die mentale Arbeit lindern – die Hitzewallungen wurden leichter und seltener, und ich konnte wieder besser und erholsamer schlafen. Parallel dazu suchte und fand ich eine Ärztin, die sich auf dieses Thema spezialisiert hatte und mich ganzheitlich begleitete. Und ich habe mir Wissen über die Wechseljahre angeeignet, um eigenständig und bewusst entscheiden zu können, welche Lösungsansätze zu mir passen.

COMEBACK UND EINE NEUE BERUFUNG

Mit der Kombination aus Mentaltraining und Ganzheitsmedizin war ich nach nur sechs Wochen beschwerdefrei – der Fels war zurück! Unvorstellbar, dass viele Frauen Jahre mit schweren Beschwerden leben, sozial und beruflich eingeschränkt. Nach dieser Erfahrung war mir klar: ich will ihnen helfen. Ich wünsche mir, dass Frauen die Wechseljahre selbstbestimmt und gut gestalten. Dass es ihnen gut geht, und sie glücklich sind.

Heute begleite ich Frauen in dieser Lebensphase. Ich zeige ihnen, wie sie sich mit Mentaltraining selbst helfen können. Ich stelle ihnen mein Netzwerk zur Verfügung. Ich bin für sie der Fels in der Brandung, wenn ihrer zu bröckeln droht. Ich helfe ihnen, zu verändern, was sie verändern wollen – denn so manche Frau findet in den Wechseljahren zu sich und passt ihr Leben ihren Vorstellungen an. Diese Arbeit macht mir große Freude. Es ist einfach schön, mitzuerleben, wie meine Klientinnen wieder Hoffnung schöpfen, in ihre Kraft kommen und ihren Weg gehen.



SCHREIB EINEN KOMMENTAR

Kommentar ...

MEHR ZUM THEMA



PSYCHE/SEELE

"DIE WECHSELJAHRE WURDEN ZUM SPARRING-PARTNER, DER MICH ANTREIBT"

PSYCHE/SEELE

"WIR SIND AN LEIDENSCHAFT UND SELBSTBEWUSSTSEIN KAUM ZU ÜBERBIETEN!"

PSYCHE/SEELE

"ICH WALLE, ALSO BIN ICH: WARUM DAS LEBEN NACH DEM WECHSEL GEIL IST."



UNTERNEHMEN

ÜBER UNS
WECHSELWEISE-EXPERT WERDEN
KOOPERATIONSANGEBOTE

QUICK LINKS

DEINE EXPERTS
STICHWORTE

WECHSELWEISE NEWSLETTER

Service und Lifestyle für eine neue Lebensphase.

GET IN TOUCH

KONTAKT

JETZT ANMELDEN

FRAG ... WECHSELWEISE

Wie werde ich WECHSELWEISE-Expert?

[» will ich wissen!](#)

ICH HABE EINE ANDERE FRAGE AN WECHSELWEISE:

Stellen Sie Ihre Frage hier ...

wechselweise
NEWSLETTER ABO

Hormon-Ersatz oder Hormon-Yoga? Durchschlafen oder durchschwitzen? Abtauchen oder neu durchstarten?

Abonniere jetzt unseren Newsletter!

