



IRENE_GUTTMANN

Psychologin, Premium
Coaching Irene Guttmann,
Wien
Foto: privat

Publiziert am 03.09.2021

0 Kommentare

PSYCHE/SEELE

MENTALCOACHING IN DEN WECHSELJAHREN: "ICH WILL WIEDER ICH SELBST SEIN"

Im Sturm der Wechseljahre verändern wir uns. Nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf mentaler Ebene. So findest du deine Balance wieder.



Frauen in den Wechseljahren können nicht nur wieder sie selbst werden, sie können noch besser werden. Und zwar nach ihren eigenen Vorstellungen. Foto: unsplash/sydney-sims

In den Wechseljahren verändern wir uns. Körper und Psyche ticken plötzlich anders. So manche Frau, die bislang als Fels in der Brandung galt, wird nervös und ängstlich. Die gewohnte emotionale Balance weicht mitunter starker Reizbarkeit. Der Körper, den wir seit Jahrzehnten so gut kennen, verhält sich völlig anders, als erwartet. Nicht wenige Frauen haben das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein.

WAS, WENN UNSERE LÖSUNGSSTRATEGIEN NICHT MEHR GREIFEN?

Erfahrene Frauen sind stark. Mit Schwachpunkten gehen sie um, Probleme lösen sie routiniert und kreativ. Sie kennen sich selbst sehr gut, und haben Lösungsstrategien entwickelt, mit denen sie noch jede Hürde genommen haben. Doch was, wenn diese nicht mehr greifen? Weil Psyche und Körper sich verändert haben? Wenn sie plötzlich anders empfinden und reagieren, sodass gewohnte Situationen zu unvorhersehbaren Abenteuern werden?

„ICH KENNE MICH SELBST NICHT MEHR!“

So fasst so manche Klientin ihre Situation zusammen. Und will nur eines: wieder sie selbst sein. Sich wieder auf ihre Psyche und ihren Körper verlassen können. Vorhersehen können, wie sie reagieren wird. Sich darauf verlassen können, in Vorträgen nicht rot zu werden wegen einer Hitzewallung. In Besprechungen gewohnt souverän aufzutreten und sich auch so zu fühlen. Für die Familie die Geduld aufzubringen, die sie verdient. Wie früher die Dinge anzupacken, anstatt zu grübeln und zu zweifeln. Sich einfach wieder sicher mit sich selbst zu fühlen.

Das ist nur allzu verständlich und mit Mentaltraining auch möglich. Die gute Nachricht: Frauen in den Wechseljahren können nicht nur wieder sie selbst werden, sie können noch besser werden. Und zwar nach ihren eigenen Vorstellungen.

EINE TRANSFORMATION ZU EINER BESSEREN VERSION DEINER SELBST

Mal angenommen, die Wechseljahre wären keine Katastrophe, sondern eine Chance. Eine Transformation der Frau in eine noch bessere Version ihrer selbst. Vielleicht warst du ja bislang eine Raupe – eine wunderschöne, versteht sich – und wirst erst jetzt zum Schmetterling. Würdest du diese Chance nützen wollen?

FÜNF WEGE, DEM WECHSEL GELASSEN ZU BEGEGNEN

- **Nimm die Situation an.** Sie ist, wie sie ist. Annahme ist der erste Schritt der Veränderung. Etwas anzunehmen bedeutet nicht, es gut zu finden oder zu resignieren. Es nimmt den Druck aus der Situation und erlaubt uns, sie zu analysieren.
- **Sei stolz auf dich!** Auf deine Stärke, die du in dieser stürmischen Phase beweist. Auf deine Klugheit, dich zu informieren und Lösungen zu suchen. Und auf all die Unterstützung, die dir zeigt, wie sehr du gemocht und geschätzt wirst.
- **Verwöhne dich!** Tu dir etwas Gutes, mach dir eine Freude. Schließlich leistest du gerade sehr viel, und Momente der Freude geben dir die Kraft, die du für diese Phase benötigst.
- **Träume!** Wie willst du aus dieser Transformation hervorgehen? Wie möchtest du sein, was willst du können? So wie zuvor oder doch etwas anders? Was muss, was soll, was darf, was darf nicht sein? Wenn wir eine Vorstellung davon haben, wie wir uns verändern wollen, haben wir ein Ziel. Und ein Ziel ist der erste Schritt, es auch zu erreichen.
- **Schmiede Pläne,** wie du dein Ziel erreichen wirst. Was wirst du tun, wer wird dich unterstützen, welche Lebensbereiche wirst du berücksichtigen und wann? Hole dir bewusst Unterstützung von anderen Frauen, deiner Familie, Freunden, Expert*innen etc. – damit dein Weg kürzer und ebener wird.

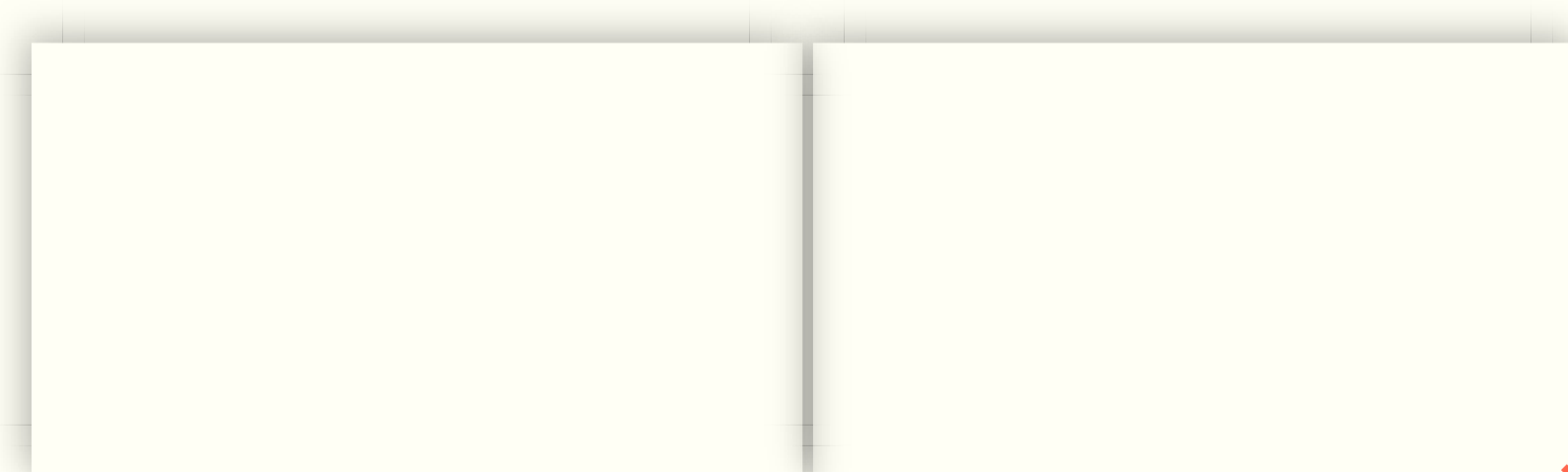
JEDER STURM GEHT VORBEI, VERTRAUE DARAUF!

Wenn es also gerade sehr stürmisch ist in deinem Leben und du dich selbst nicht mehr erkennst, sei versichert: Auch dieser Sturm wird vorbei gehen. Bedenke, dass du zu jedem Zeitpunkt viel und aktiv dazu beitragen kannst, dass er schnell abflaut und du gestärkt aus ihm hervorgehst. Mentalcoaching ist dabei eine große Hilfe.



SCHREIB EINEN KOMMENTAR

MEHR ZUM THEMA



PSYCHE/SEELE
DIE BESTEN VIER
ÄTHERISCHEN ÖLE BEI
WECHSELBESCHWERDEN

PSYCHE/SEELE
ÜBELLAUNIG DURCH DIE
WECHSELJAHRE? SO
KOMMST DU AUS DEM
STIMMUNGSTIEF



FRAG ...
WECHSELWEISE

Wie werde ich WECHSELWEISE-
Expert?

> will ich wissen!

ICH HABE EINE ANDERE
FRAGE AN WECHSELWEISE:

wechselweise
NEWSLETTER ABO

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

Abonniere jetzt unseren
Newsletter!

UNTERNEHMEN
ÜBER UNS
WECHSELWEISE-EXPERT WERDEN
KOOPERATIONSANGEBOTE

QUICK LINKS
DEINE EXPERTS
STICHWORTE

WECHSELWEISE NEWSLETTER
Service und Lifestyle für eine neue
Lebensphase.
JETZT ANMELDEN

GET IN TOUCH
KONTAKT

