

werden. Welche Talente sind es wert, noch mehr zum Strahlen gebracht zu werden? Können wir sie so vertiefen, dass sie unserem Alltag noch mehr Sinn und Freude beschieren? Mit 20 oder 30 hatten wir weder die Zeit, uns darüber Gedanken zu machen, noch die Fertigkeiten, die man für viele Business-Ideen braucht. Und wir wussten einfach nicht, was uns wirklich im tiefsten Inneren tagtäglich glücklich machen würde. Weil wir es noch nicht ausprobiert hatten.

Susanne Kucklei rät Klienten in ihrer Lebensmitte-Praxis zu einer Art Spiegel-Strategie: „Am besten tun wir uns mit Leuten zusammen, die uns ehrliches Feedback geben. Und lassen uns von Vorbildern inspirieren. Was machen andere Frauen jetzt aus ihren Fähigkeiten und gesammelten Erkenntnissen?“ Und dann? Dann nutzen wir unsere Midlife-Chance und setzen um, wovon wir schon immer träumten. •



Ich bringe anderen bei loszulassen

Patricia Behrens, 52, machte sich als Aufräum-Coach selbstständig

**J**etzt ist deine Kindheit zu Ende. Es mag irrational klingen, aber als nach meiner Mutter 2016 auch noch mein Vater starb, zog mir das den Boden unter den Füßen weg. Am Tag seiner Beerdigung suchte ich nach einem Buch, das mich von meiner Trauer ablenken könnte. Und entdeckte Marie Kondos Ratgeber „The Life-Changing Magic of Tidying Up“, zu Deutsch „die lebensverändernde Magie des Aufräumens“. Ihre Botschaft: Wenn wir Äußeres ordnen, schenkt das auch innerlich Klarheit und Stabilität. Das war genau mein Weg!

**Ich konnte noch nie ein Auge zukriegen** in einem Schlafzimmer voller Kleiderberge. Mit der ersten eigenen Wohnung lernte ich Ordnung lieben. Das machte sich auch gut beim Aktenpflegen in meinem Job als Bürokauffrau. Manche haben ja eine Papierallergie, aber ich half schon immer gern Freundinnen beim Unterlagen sortieren. Und dass ich gut darin bin, andere zu unterstützen, hat mich auch die Behinderung meines inzwischen erwachsenen Sohnes gelehrt. Aufräum-Queen Marie Kondo bekräftigte mich in all meinen Stärken. 2017 ließ ich mich zur KonMari-Beraterin ausbilden. Seitdem biete ich Hausbesuche, Workshops und Vorträge an ([www.clutterfreeyou.de](http://www.clutterfreeyou.de)). Gestern nahm mich eine Kundin vor lauter Dankbarkeit in den Arm. Loslassen tut gut.



Ich war schon immer die Kumentante für alle

Heike Niemeier, 60, ist Sexualberaterin

**W**enn Freunde Beziehungsprobleme hatten, kamen sie immer schon als Erstes zu mir. Ich interessierte mich für diese Themen, verschlang jedes Buch, jede Zeitschrift dazu. War die Kummerkastente für alle. Dennoch landete ich jobmäßig erst einmal in einer anderen Ecke. Ich wurde Eventmanagerin, stellte viele tolle Veranstaltungen auf die Beine. Doch mit Mitte 50 fiel mir die Arbeit immer schwerer. Der Ton wurde rauer, die Kundenansprüche größer. Ein Sturz, bei dem ich mir das Wadenbein brach, brachte mich zum Nachdenken ...

**Sollte ich etwas Neues wagen? Etwas, das wirklich zu mir passt?**

Bei einem Business-Coaching fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Sexualberaterin wäre genau mein Ding! Schließlich hatte ich mit meinen privaten Beratungen nie aufgehört und mein Kommunikationstalent immer weiter ausgebaut. Ich machte eine Ausbildung und gründete eine eigene Praxis ([www.heikeniemeier.de](http://www.heikeniemeier.de)). Es ist schön, Menschen zu einem besseren Sexalleben zu verhelfen - heute mache ich genau das, was ich am besten kann!

78 %  
aller Menschen 50+  
sind offen für einen  
Neustart

Quelle: forsa-Umfrage der Körber-Stiftung, 2019