

## DIE SEHNSUCHT NACH DEM MEHR...

*Erst die Vernunft – jetzt die Leidenschaft*

Text von Monica Deters



Warum verändern wir uns, wenn wir in das vierte Jahrzehnt eintreten? Wollen wir es noch mal „wissen“? Haben wir jetzt endlich Zeit dazu? Irgendetwas muss man ja tun?

Das vierte Jahrzehnt ist ein wunderbares Jahrzehnt. Wir wissen genau, wie wir sind und was wir wollen. Unsere Lebenskonflikte sind weitgehend abgeschlossen. Wir haben viel erlebt. Wir haben getan, was von uns erwartet wurde. Der Kinderwunsch ist entschieden. Wir haben die Möglichkeit wiedererlangt, uns auf uns selbst zu besinnen. Wir sind organisierter und disziplinierter. Wir kennen unsere Fähigkeiten und Potenziale. Wir haben uns ausgetobt und können uns auf das Wesentliche konzentrieren. Es gibt viele Dinge, die sich von Natur aus ausschließen. Ich weiß zumindest, dass ich keine Schlangenfrau auf dem Seil mehr werden möchte.

### Warum verändern sich Frauen NICHT?

Was wären wir ohne unsere Ängste. Ich sage Ihnen: die Hälfte können Sie getrost in die graue Restmülltonne schmeißen. Die andere Hälfte sollten Sie sehr ernst nehmen. Ängste sind wichtig. Sie schützen uns vor vielen Fehlern. Sie schützen uns vor uns selbst. Sie schützen uns vor schlimmen Schmerzen.

Was sind das für Ängste, die uns von so vielem abhalten, was ein anderer Teil in uns eigentlich doch will?

Es kommen solche Gedanken wie: Dafür bin ich doch zu alt. Was sollen die anderen von mir denken! Was kann ich denn schon Besonderes? Ich habe doch eh keine Chance mehr. Ich kann nicht mit dem PC umgehen. Schuster, bleib bei deinem Leisten. Wer weiß, was passiert. Alles Ausreden! Was steckt dahinter? Die Angst, zu versagen? Die Angst, vor etwas Neuem? Die Angst vor der eigenen Stärke? Die ganzen Jahre haben wir uns in einer Sicherheitszone bewegt. Und nun sollen wir sie verlassen? Neuen Raum schaffen? Uns neuen Raum nehmen? Wenn man von etwas mehr haben möchte, muss es etwas geben, das woanders weniger wird. Und schon fängt es an, kompliziert und bedrohlich zu werden. Veränderung ist ein schmerzlicher Vorgang. Aber auch ein unglaublich schöner.

Es gibt ein Geheimnis, wie Sie Veränderung trainieren können. Gehen Sie am Anfang minikleine Babyschritte. Benutzen Sie einfach mal eine andere Zahnpastamarke. Braten Sie am Freitag mal keinen Fisch. Nein, es kommt keine Faust aus dem Himmel, weil der liebe Gott doch am Freitag auf dem Fisch besteht. Mähen Sie den Rasen mal nicht an jedem Wochenende. Wie fühlt sich das an? Kommen da nicht alte Revoluzzergefühle hoch? Ach tut das gut, seine eigenen selbst gezogenen Grenzen zu sprengen. Und die weltweite Klimakatastrophe verschlimmert sich dadurch auch nicht.

Finden Sie einen neuen Sinn in Ihrem Tun. Und ich sage Ihnen aus eigener Erfahrung: Das ist Motivation genug, um es durchzuziehen. Malen Sie sich das Endziel mit so klaren Farben wie möglich aus. Sehen Sie das Bild genau vor sich, wie oder wo Sie später sein möchten. Dann schwinden jegliche Blockaden. Aber: Nehmen Sie Ihren Partner mit, wenn er es wert ist. Reden Sie mit ihm. Erklären Sie es ihm. Vielleicht zieht er mit, und es weht „nebenbei“ ein ganz frischer Wind in Ihrer Ehe.

Hinzu kommt, dass die Gesellschaft uns zur Veränderung zwingt. Der Arbeitsmarkt ändert sich dramatisch. Wir müssen deutlich flexibler werden. Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtig, einen Plan B zu haben.

Wonach haben SIE Sehnsucht? Hören Sie auf Ihre Stimme, die mehr will. Die Sehnsucht nach dem Mehr. Aber wonach? Mehr Erfüllung? Mehr Spaß. Mehr Geld. Mehr Lust? Mehr Bestätigung?

Frauen, greift zu. Ihr dürft es. Wir sind immer noch viel zu bescheiden. Ihr wart brav und habt Euer Soll erfüllt. Jetzt könnt Ihr durchstarten.

Und wer sagt denn, dass Ihr anderes in Eurem Leben vernachlässigen sollt? Keiner!

Also raus aus dem Muss – rein in das Kann!

[www.deters-coaching.de](http://www.deters-coaching.de)