HANS-JÜRGEN GÖBEL

VIVA LA MIDLIFE-CRISIS!

Scheiß auf die Krise –
jetzt beginnt das
beste Kapitel deines Lebens!

INKLUSIVE WORKBOOK

KOSTENLOSE LESEPROBE

VIVA LA MIDLIFE-CRISIS!

Dein erster Blick ins Buch.

Kostenlose Leseprobe · Hans-Jürgen Göbel

Was soll bleiben? Was darf sich verändern? Und womit möchtest du anfangen?

Lerne den Ton und die Arbeitsweise des Buches kennen. Diese Leseprobe enthält:

- Das Impressum und das vollständige Inhaltsverzeichnis
- Vorwort und Einleitung
- Kapitel 1: „Willkommen im Club: Läuft bei dir – aber wohin?“ mit Übungen und erster Viva-la-Challenge

Die folgenden Buchseiten sind unverändert übernommen. Ihre Seitenzahlen und die Angaben im Inhaltsverzeichnis beziehen sich auf die vollständige Ausgabe.

Jetzt vollständiges E-Book kaufen

Impressum

VIVA LA MIDLIFE-CRISIS!

Scheiß auf die Krise – jetzt beginnt das beste Kapitel deines Lebens!

Autor und Herausgeber: Hans-Jürgen Göbel

Otzbergstraße 7
64832 Babenhausen, Deutschland

hans-juergen@goebel-buecher.de
https://www.goebel-ebooks.de/

© 2026 Hans-Jürgen Göbel, soweit Rechte bestehen.

Die Buchabbildungen stammen aus dem Shop GÖBEL EBOOKS. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt; darüber hinaus richten sich Nutzungen nach den bestehenden Rechten.

Ausgabe 2026
Direktvertrieb der PDF-Ausgabe: https://www.goebel-ebooks.de/

Dieses Buch dient der Information und persönlichen Reflexion. Es ersetzt keine individuelle medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder finanzielle Beratung. Die Fallgeschichten sind frei erfunden. Die Übungen sind Vorschläge zur persönlichen Orientierung und keine diagnostischen Verfahren.

Inhalt

Vorwort.....6

Einleitung.....8

TEIL I HILFE, MEIN LEBEN STELLT FRAGEN!.....10

1 Willkommen im Club: Läuft bei dir – aber wohin?.....11

2 War das alles? Die Frage, die keine Ruhe gibt.....21

3 Der Spiegel ist kein Lebensberater.....30

4 Porsche, Partnerwechsel oder Pause?.....39

5 Nicht jede Krise heißt Midlife.....49

TEIL II SCHLUSS MIT DEM ALTEN THEATER.....59

6 Die Erwartungen der anderen können mich mal.....60

7 Nein ist ein vollständiger Anfang.....69

8 Wenn alle etwas brauchen – und du auch.....78

9 Wer bist du, wenn niemand etwas von dir will?.....88

10 Behalten, verändern, loslassen.....97

Inhalt – Fortsetzung

TEIL III DIE REVOLUTION BEGINNT IM KOPF.....106

11 Dein Kopf ist kein Altersheim.....107

12 Du musst dich nicht neu erfinden. Erst mal wiederfinden.....116

13 Gescheitert? Vielleicht war nur der Plan Mist.....125

14 Irgendwann hat leider keinen Kalender.....134

15 Mut braucht keinen Fallschirm.....143

TEIL IV DAS LEBEN WARTET NICHT.....152

16 Liebe braucht mehr als einen gemeinsamen Kühlschrank.…153

17 Wenn jemand fehlt: Trauer, Trennung und neue Nähe.....162

18 Dein Körper will keinen Motivationsvortrag.....171

19 Freiheit braucht einen Kassensturz.....180

20 Arbeit darf sich ändern – du musst nicht alles kündigen.……188

Inhalt – Fortsetzung

TEIL V VIVA LA MIDLIFE-CRISIS!.....197

21 Die Bucket List darf auch um die Ecke beginnen.....198

22 Dein Neustart-Kompass: Was jetzt wirklich zählt.....207

23 Dein Leben braucht keinen perfekten Masterplan.....216

24 30 Tage. Kleine Schritte. Dein Anfang.....224

25 Und wenn der Alltag zurückschlägt?.....238

Schlusswort.....246

Anhang.....248

Quellenverzeichnis.....261

Glossar.....264

Über den Autor.....267

Drei Buchempfehlungen.....268

Vorwort

Mein Neuanfang bekam einen Buchtitel

Als ich begann, Bücher zu schreiben, wurde aus einem Vorhaben etwas, das ich tatsächlich tat. Heute stehen meine Bücher auf meinen Websites und sind als Veröffentlichungen erhältlich. Aus Gedanken wurden Texte, aus Texten Bücher. Das klingt in einer Autorenbeschreibung ordentlich. In diesem Buch interessiert mich daran vor allem eines: Ich habe angefangen.

Ich komme aus der Praxis. Technik, Qualität und Struktur haben meinen beruflichen Weg geprägt. Dort reicht es nicht, ein Problem hübsch zu beschreiben. Am Ende muss etwas funktionieren. Diese Haltung nehme ich mit ans Schreiben. Ein Satz kann hervorragend klingen und trotzdem niemandem weiterhelfen. Dann hat er seinen Zweck verfehlt.

Beim eigenen Leben wird die Sache allerdings schwieriger. Eine Anlage hat Unterlagen. Ein Mensch hat Erinnerungen, Wünsche und gelegentlich die sehr überzeugende Behauptung, dass gerade keine Zeit sei. Eine Lebensentscheidung lässt sich auch nicht dadurch absichern, dass man noch eine Tabelle anlegt. Irgendwann muss man mit den Informationen arbeiten, die man hat.

Mein Schreiben gehört zu diesem eigenen Neuanfang. Ich habe Dinge hinterfragt, analysiert und ausprobiert. Ich erzähle das hier nicht als Musterlösung. Mein Weg ist mein Weg. Du brauchst keinen Autorenberuf, nur weil ich Bücher schreibe.

Du brauchst etwas, das dich angeht.

Es kann ein Wunsch sein, den du seit Jahren mit dir herumträgst. Eine Aufgabe, die du anders machen willst. Eine Entscheidung, der du bisher ausweichst. Auch die Einsicht, dass du gerade Unterstützung brauchst, gehört dazu. Ein Neuanfang muss nicht auf einem Foto spektakulär aussehen, um für dich wichtig zu sein.

Was mich an der zweiten Lebenshälfte interessiert, ist deshalb nicht die Frage, wie wir die erste möglichst überzeugend nachspielen. Ich möchte wissen, was wir mit dem machen, was inzwischen da ist: Erfahrung, Verantwortung, Fehler, Fähigkeiten. Und mit den Wünschen, die sich davon nicht haben abschrecken lassen.

Du bist erwachsen. Du musst nicht so tun, als hättest du keine Verpflichtungen. Aber du musst ihnen auch nicht jede Entscheidung überlassen. Zwischen einem Alltag, den du irgendwie bewältigst, und einem Leben, das du bewusst gestaltest, liegen manchmal unbequeme Fragen. Denen gehen wir nach.

Dieses Buch soll dabei weder predigen noch applaudieren, bevor etwas passiert ist. Es darf dich zum Lachen bringen. Es darf dir widersprechen. Vor allem soll es dir etwas geben, mit dem du nach dem Lesen weiterarbeiten kannst.

Für mich wurde das Bücherschreiben zu einem persönlichen Anfang. Was es für dich sein könnte, steht noch nicht fest. Ich möchte dir diese Antwort nicht unterschieben. Ich möchte, dass du deine eigene genauer ansiehst.

Und falls du gerade denkst, du müsstest dafür zuerst ein ganz anderer Mensch werden: Mit wem willst du denn bis dahin leben?

Lass uns mit dem anfangen, der da ist.

Hans-Jürgen Göbel

Einleitung

Du musst nicht dein ganzes Leben sprengen

Auf die Frage „Was machst du?“ hast du eine Antwort. Beruf, Familie, die üblichen Aufgaben. Du kannst sie beim Abendessen zwischen zwei Bissen unterbringen. Schwierig wird es bei der nächsten Frage: „Und was davon willst du eigentlich noch?“

Darauf passt selten eine Berufsbezeichnung. Du müsstest länger erzählen. Möglicherweise auch dir selbst.

Es wäre einfacher, wenn dein Leben eindeutig misslungen wäre. Dann könntest du mit dem Finger darauf zeigen: Da. Deshalb muss ich etwas ändern. Aber es gibt Menschen, die du liebst. Dinge, auf die du stolz bist. Gute Tage. Und trotzdem diese Frage, die zwischen zwei Aufgaben plötzlich auftaucht: War das alles?

Versuch nicht, sie sofort mit Dankbarkeit zum Schweigen zu bringen. Deine Familie wird durch einen Veränderungswunsch nicht weniger wichtig. Ein Beruf, den du lange gern ausgeübt hast, wird dadurch nicht nachträglich zum Irrtum. Du schaust darauf, was heute zu dir passt.

Das kann unbequem werden. Wer genauer hinsieht, entdeckt nicht nur Möglichkeiten. Er entdeckt auch, wie oft er einen eigenen Wunsch in ein „müsste ich mal“ verwandelt hat. Die Formulierung ist erstaunlich belastbar. Sie hält einen Traum jahrelang auf Abstand, ohne dass man ihn ausdrücklich aufgeben muss.

Der Titel dieses Buches ist laut. Dein Anfang darf leiser ausfallen. „Scheiß auf die Krise“ bedeutet nicht, dass du Schmerz, Krankheit oder echte Schwierigkeiten weggrinsen sollst. Es ist die Erlaubnis, dein Leben nicht auf das zu reduzieren, was gerade schiefläuft.

Das beste Kapitel? Das kann dir niemand zusichern. Aber wir können prüfen, was du gern darin lesen würdest – und welche deiner Entscheidungen dazu passen.

Wir beginnen mit einer Bestandsaufnahme. Danach beschäftigen wir uns mit Erwartungen, Rollen und den Sätzen, mit denen du dich selbst begrenzt. Es geht um Beziehungen, Verlust, Gesundheit, Geld und Arbeit. Schließlich machen wir aus einer ausgewählten Idee einen Versuch, den du im Alltag überprüfen kannst.

Dabei gilt: Erst ein Experiment, dann eine große Entscheidung. Wer einen anderen Beruf erwägt, kann sich zunächst mit dessen tatsächlichen Aufgaben beschäftigen. Wer Freiheit vermisst, kann herausfinden, welche Verpflichtung er neu verhandeln möchte. Ein Flugticket beantwortet erstaunlich wenige dieser Fragen.

Die Fallgeschichten in diesem Buch sind frei erfunden und als solche gekennzeichnet. Persönliche Aussagen im Vorwort und im Autorenporträt beziehen sich auf meinen eigenen Weg. Die Übungen sind Vorschläge. Reality-Check und Neustart-Kompass helfen beim Sortieren; sie stellen keine Diagnosen. Du kannst sie nutzen, verändern oder zunächst liegen lassen.

Nimm ein Heft dazu. Schreib darin nicht die Antworten auf, die gut aussehen. Schreib die, mit denen du etwas anfangen kannst. Ein unordentlicher Satz über einen echten Wunsch schlägt eine schöne Seite voller Selbstberuhigung.

Und wenn du gerade erschöpft bist, fangen wir kleiner an. Du musst keine zusätzliche Leistung erbringen, um über dein Leben nachdenken zu dürfen. Deine Möglichkeiten und Grenzen gehören mit auf das Blatt.

Schreib für den Anfang diesen Satz zu Ende:

„In meinem Alltag soll wieder mehr … vorkommen.“

Lass Platz darunter. Deine erste Antwort muss noch nicht deine letzte sein.

TEIL I

HILFE, MEIN LEBEN STELLT FRAGEN!

Kapitel 1

Willkommen im Club: Läuft bei dir – aber wohin?

Du öffnest den Kalender. Termine bis Donnerstag. Am Freitag wäre theoretisch Platz für ein eigenes Leben. Praktisch kommt der Heizungsmonteur.

Alles hat seinen Platz. Die Versicherungsunterlagen. Die Geburtstage. Der Ersatzschlüssel bei den Nachbarn. Nur die Frage, worauf du dich freust, liegt irgendwo zwischen „müsste ich mal“ und der nächsten Waschmaschine.

Wenn dich jemand fragt, wie es dir geht, sagst du: „Läuft.“

Eine praktische Antwort. Kurz, sozial verträglich, mit wenig Rückfragen verbunden. Auch ein Wasserhahn kann laufen. Das sagt noch nichts darüber, ob irgendjemand gerade Wasser braucht.

Vielleicht läuft bei dir tatsächlich vieles gut. Du magst Menschen in deinem Leben. Du bist stolz auf etwas, das du aufgebaut hast. Es gibt Tage, die du gern noch einmal erleben würdest. Trotzdem taucht zwischen zwei Aufgaben eine Frage auf: Wo bin ich in all dem geblieben?

Du brauchst dein bisheriges Leben nicht abzuwerten, um diese Frage ernst zu nehmen. Dankbarkeit und Veränderungswünsche passen auf dieselbe Seite. Du darfst dein Zuhause mögen und trotzdem öfter hinauswollen. Du darfst deine Familie lieben und trotzdem Zeit brauchen, in der niemand etwas von dir verlangt.

Ein ordentliches Leben mit einer offenen Frage

Andrea ist 53. Sie arbeitet in der Verwaltung, lebt mit ihrem Partner zusammen und hilft ihrem Vater bei Terminen und Einkäufen. Ihre Tochter wohnt in einer anderen Stadt. Andrea ist eine fiktive Figur. Ihren Dienstag wirst du vielleicht trotzdem kennen.

An einem Dienstag kommt Andrea früher nach Hause. Ein Termin ist ausgefallen. Sie stellt ihre Tasche ab und merkt, dass sie fast zwei Stunden für sich hat.

Sie räumt die Spülmaschine aus.

Dann stellt sie sich mitten in die Küche und ärgert sich. Nicht über die Teller. Über die Selbstverständlichkeit, mit der sie die freie Zeit wieder in Arbeit verwandelt hat.

Ihr Partner kommt herein.

„Alles okay?“

„Ja. Ich weiß nur gerade nicht, was ich eigentlich machen will.“

„Dann ruh dich doch aus.“

Andrea setzt sich aufs Sofa. Nach drei Minuten nimmt sie das Handy und beantwortet eine Nachricht ihres Vaters. Danach schaut sie nach einem Geschenk für eine Kollegin. Als sie wieder auf die Uhr sieht, sind vierzig Minuten vergangen.

Am Abend sagt sie: „Ich glaube, ich will wieder etwas machen, auf das ich mich freue.“

„Wir fahren doch im Sommer weg.“

„Ich meine vorher.“

Der Satz überrascht sie selbst. Sie hat Urlaub geplant, Geburtstage organisiert und das Auto zur Inspektion angemeldet. Aber etwas, das allein aus ihrem eigenen Interesse entsteht? Darauf fällt ihr keine schnelle Antwort ein.

Andrea ist nicht plötzlich undankbar geworden. Sie entdeckt eine Lücke. Ob diese Lücke mit einem Hobby, anderen Absprachen, mehr Ruhe oder etwas ganz anderem zu tun hat, weiß sie noch nicht.

Vielleicht erkennst du etwas wieder. Vielleicht sieht dein Leben völlig anders aus. Du lebst allein, suchst Arbeit oder hast gerade zu viele Veränderungen statt zu wenige. Dann lautet deine offene Frage möglicherweise nicht „Wo bin ich geblieben?“, sondern „Was gibt mir jetzt Halt?“

Beide Fragen gehören an den Tisch. Der Club der Lebenszweifler hat keine Kleiderordnung und verlangt keinen Nachweis einer gutbürgerlichen Langeweile.

Was genau fehlt dir?

„Ich bin unzufrieden“ kann vieles bedeuten. Es ist zunächst so ungefähr wie „Mit dem Auto stimmt etwas nicht“. Man sollte hinhören. Aber die Werkstatt tauscht hoffentlich nicht vorsorglich das ganze Fahrzeug aus.

Versuch deshalb, von einem großen Urteil zu einer beobachtbaren Situation zu kommen.

„Mein Leben ist nur noch Arbeit“ wird genauer, wenn du schreibst: „An vier Abenden in dieser Woche habe ich nach dem Essen noch berufliche Nachrichten beantwortet.“

„Wir haben uns nichts mehr zu sagen“ wird greifbarer mit: „Beim Abendessen haben wir nur über Termine gesprochen. Ich hätte gern erzählt, was mich gerade beschäftigt, habe es aber gelassen.“

„Ich habe keine Freude mehr“ kannst du für die Bestandsaufnahme etwa so beschreiben: „Als ich gestern Zeit für mich hatte, fiel mir nichts ein, worauf ich Lust hatte.“

Behalte dabei den Zeitraum im Blick. Ein anstrengender Dienstag ist keine vollständige Bilanz. Umgekehrt musst du eine Schwierigkeit nicht kleinreden, nur weil du zwischendurch einen schönen Abend hattest. Schreib lieber „in den letzten zwei Wochen“ oder „seit einigen Monaten“ als „immer“ und „nie“, wenn diese Wörter nicht stimmen.

Der Midlife-Reality-Check

Jetzt wird es konkret. Nimm dir, wenn möglich, etwa fünfzehn Minuten. Wenn das gerade zu viel ist, wähle nur einen der folgenden Bereiche und beantworte dazu eine Frage. Den Rest kannst du später ergänzen.

Der Check ist eine Einladung zur Selbstreflexion. Die Zahlen sind deine momentane Einschätzung, keine Messwerte für den Wert deines Lebens. Es gibt keine Gesamtnote, keine Diagnose und keinen Vergleich mit anderen Menschen.

Für jeden Bereich notierst du zwei Zahlen zwischen 0 und 10:

Stimmigkeit: Wie gut passt dieser Bereich gerade zu meinen Bedürfnissen und meiner tatsächlichen Lebenslage? 0 bedeutet „überhaupt nicht stimmig“, 10 „sehr stimmig“.

Veränderungswunsch: Wie wichtig ist mir gerade eine Veränderung in diesem Bereich? 0 bedeutet „derzeit keine Veränderung gewünscht“, 10 „sehr wichtig“.

Wenn du etwas nicht einschätzen kannst, schreib ein Fragezeichen. Dein Blatt muss nicht vollständig ausgefüllt sein, um nützlich zu werden. Ein Bereich kann außerdem zugleich Schönes und Schwieriges enthalten. Ergänze dann lieber einen Satz, als lange nach der vermeintlich richtigen Zahl zu suchen.

Körper und Energie

Wie erlebst du deine Kraft im Alltag? Wo hast du Raum für Erholung, und wo fehlen dir passende Bedingungen? Bewerte nicht, ob du aussiehst wie früher oder mit anderen mithalten kannst. Frag, was dein tatsächlicher Alltag dir abverlangt und was du dabei brauchst.

Nähe und Beziehungen

Kannst du mit jemandem offen sprechen? Gibt es Beziehungen, in denen du dich zugehörig fühlst? Nähe kann in einer Partnerschaft, einer Freundschaft oder einer anderen verlässlichen Verbindung entstehen. Entscheidend ist hier dein Erleben, nicht dein Beziehungsstatus.

Vielleicht schreibst du: „Wir organisieren unseren Alltag gut. Mir fehlt ein Gespräch, bei dem wir nicht gleich die nächste Aufgabe verteilen.“

Soziale Kontakte

Wen triffst du, ohne dass dabei etwas erledigt werden muss? Welche Kontakte möchtest du erhalten, vertiefen oder neu knüpfen? Eine volle Kontaktliste beantwortet diese Fragen ebenso wenig wie eine leere automatisch beweist, dass du unglücklich bist.

Arbeit und Beitrag

Was an deiner Arbeit passt noch zu dir? Was möchtest du anders gestalten? Wenn du nicht erwerbstätig bist, schau auf Aufgaben, mit denen du etwas beiträgst oder die dir wichtig sind. Haushaltsarbeit, Fürsorge und freiwilliges Engagement gehören ebenfalls in diesen Blick.

Finanzieller Spielraum

Wie viel Übersicht hast du über Einnahmen, Ausgaben und Verpflichtungen? Welche Wünsche scheitern derzeit am Geld, und bei welchen ist noch unklar, was sie überhaupt kosten würden? Hier geht es um deine Einschätzung des Spielraums. Konkrete finanzielle Entscheidungen folgen daraus noch nicht.

Du könntest notieren: „Ich habe Angst vor den Kosten einer Veränderung, kenne die tatsächliche Summe aber noch nicht.“

Freie Zeit

Gibt es Zeit, über die du selbst entscheiden kannst? Und ist sie so verteilt, dass du sie nutzen kannst? Eine freie Stunde ist für dich vielleicht kostbarer als ein freier Tag, an dem du völlig erschöpft bist.

Neugier und Freude

Worauf freust du dich in einer gewöhnlichen Woche? Was möchtest du ausprobieren, wieder aufnehmen oder öfter tun? Du musst dafür keine Leidenschaft ausrufen. Ein kleines Interesse reicht, um ihm nachzugehen.

Sinn und Selbstbestimmung

Welche Entscheidungen fühlen sich wie deine eigenen an? Wo lebst du nach Regeln, die du lange nicht mehr geprüft hast? Und was ist dir wichtig genug, dass du bewusst dabei bleiben möchtest?

Dein Blatt für die Bestandsaufnahme

Übertrage die acht Bereiche auf ein Blatt. Lass hinter jeder Zeile Platz für deine beiden Zahlen und einen kurzen Satz. Nutze dafür diese Vorlage:

Bereich: …

Stimmigkeit von 0 bis 10: …

Veränderungswunsch von 0 bis 10: …

Was fehlt konkret? …

Was trägt bereits? …

Was kann ich derzeit beeinflussen? …

Beginne mit deinen ersten Eindrücken. Du kannst sie später ändern. Wenn du dich beim Ausfüllen dabei ertappst, wie du dein Leben für eine gute Bewertung frisiert, leg den Stift kurz ab. Es gibt hier niemanden zu beeindrucken. Nicht einmal dein Blatt.

Lies deine Antworten wie eine Landkarte

Addiere die Zahlen nicht. Ein Gesamtwert würde die Unterschiede verdecken, um die es gerade geht. Du brauchst keine Durchschnittsnote zwischen einer guten Freundschaft und einer belastenden Arbeitssituation.

Schau stattdessen auf deine Sätze. Welche Antwort beschäftigt dich beim zweiten Lesen? Wo hast du etwas Konkretes notiert? Wo steht nur „alles“ oder „keine Ahnung“?

Wenn du beim finanziellen Spielraum eine niedrige Stimmigkeit und einen starken Veränderungswunsch notiert hast, kann das ein wichtiges Anliegen sein. Daraus folgt aber weder, dass du sofort etwas investieren solltest, noch dass du einen beruflichen Neustart finanzieren kannst. Dein erster Schritt könnte einfach sein, Übersicht zu schaffen.

Vielleicht ist ein Bereich für dich wenig stimmig, aber du möchtest dort im Moment nichts angehen. Auch das darf auf dem Blatt stehen. Du hast möglicherweise dringlichere Aufgaben oder brauchst erst Unterstützung. Der Check erteilt keine Marschbefehle.

Und vergiss die tragenden Dinge nicht. Wenn du bei sozialen Kontakten eine Person notiert hast, der du vertraust, ist das mehr als ein freundlicher Randvermerk. Vielleicht möchtest du mit genau ihr über eine Veränderung sprechen. Wenn dich deine Arbeit finanziell trägt, gehört das zur Planung, auch wenn du manche Aufgaben satt hast.

Andrea trägt in ihrem Check bei Nähe ein: „Wir können miteinander reden, aber ich sage oft erst etwas, wenn ich schon genervt bin.“ Bei freier Zeit schreibt sie: „Ich lasse sie nicht frei.“ Bei Neugier und Freude: „Fotografie fehlt mir.“

Sie hatte zunächst „Mein ganzes Leben muss anders werden“ im Kopf. Auf dem Papier liegen nun drei deutlichere Anliegen. Keines davon ist erledigt. Aber sie kann jetzt unterscheiden, worüber sie mit ihrem Partner sprechen möchte und was sie selbst ausprobieren kann.

Sie wählt die Fotografie für den Anfang. Nicht, weil damit alle anderen Fragen gelöst wären. Sie möchte etwas versuchen, das wenig Vorbereitung verlangt und dessen Aufwand sie abschätzen kann.

Eine Priorität reicht für heute

Du hast vielleicht mehrere Stellen gefunden, die Aufmerksamkeit brauchen. Versuch trotzdem, für diesen Anfang ein Anliegen auszuwählen.

Frag dich: Was beschäftigt mich besonders? Was kann ich unter meinen jetzigen Bedingungen tatsächlich angehen? Und woran würde ich eine kleine Veränderung bemerken?

Diese Fragen müssen nicht auf denselben Bereich zeigen. Die größte Belastung ist möglicherweise etwas, das du nicht allein verändern kannst. Dann kann dein Anliegen lauten, Unterstützung dafür zu suchen. Oder du beginnst parallel mit einer kleinen Entlastung, ohne zu behaupten, sie löse das große Problem.

Schreib deine Priorität als Wunsch nach einer konkreten Veränderung. „Ich will ein anderer Mensch werden“ lässt dich ziemlich allein mit der Umsetzung. „Ich möchte an einem Abend pro

Woche keine beruflichen Nachrichten beantworten“ gibt dir etwas, das du prüfen und gegebenenfalls besprechen kannst.

„Ich will endlich frei sein“ ist ein verständlicher Wunsch. „Ich möchte eine Aufgabe im Haushalt neu verteilen“ benennt einen möglichen Anfang. Ob er reicht, wird sich zeigen. Für heute muss er nur ehrlich und verständlich sein.

Ergänze anschließend einen zweiten Satz: „Dabei möchte ich erhalten, dass …“

Du möchtest mehr Zeit für dich und zugleich eine wichtige Beziehung pflegen. Du möchtest etwas Neues lernen und finanzielle Verpflichtungen erfüllen. Diese Ergänzung soll dich nicht bremsen. Sie hält fest, was eine Veränderung berücksichtigen muss, damit du später noch dahinterstehst.

Wo du dir selbst ausweichst

Jetzt kommt die Stelle, an der die innere Verwaltung gern einschreitet.

„Dafür habe ich keine Zeit.“

Vielleicht stimmt das. Wenn du arbeitest, Angehörige versorgst und kaum zur Ruhe kommst, steht dieser Satz auf festen Beinen. Dann brauchen wir eine Entlastungsidee statt einer Predigt über Prioritäten.

Vielleicht bedeutet er aber auch: „Ich habe dafür noch keine Zeit vorgesehen.“ Oder: „Ich weiß nicht, ob mein Wunsch wichtig genug ist.“ Oder: „Wenn ich anfange, könnte ich feststellen, dass ich gar nicht mehr weiß, wie es geht.“

Prüf den Satz an einer konkreten Handlung. Hast du keine Zeit für einen ganzen Fotokurs? Das kann sehr gut sein. Hast du diese Woche auch keine fünf Minuten, um die Kamera aus dem Schrank zu holen und nachzusehen, ob sie noch funktioniert? Vielleicht fällt die Antwort anders aus.

Wenn beide Antworten Nein lauten, musst du sie nicht in ein Ja prügeln. Dann notier, was zuerst möglich werden müsste. Wer könnte eine Aufgabe übernehmen? Welche Verpflichtung ließe sich

verschieben? Oder ist gerade wirklich eine Phase, in der dein Anfang warten muss?

Sei ebenso ehrlich, wenn die Zeit vorhanden ist und du trotzdem zögerst. „Ich habe Angst, mich ungeschickt anzustellen“ ist ein Satz, mit dem wir arbeiten können. Der Terminkalender kann für diese Angst nichts.

Deine erste Viva-la-Challenge

Wähle eine Handlung, die dein Anliegen sichtbar macht und höchstens zehn Minuten beansprucht. Für dieses erste Experiment brauchst du weder einen Kauf noch eine Entscheidung, die sich schwer zurücknehmen lässt.

Wenn du Nähe vermisst, könntest du einen Satz für ein Gespräch notieren: „Ich möchte dir erzählen, was mich gerade beschäftigt. Wann hätten wir dafür ein wenig Ruhe?“

Wenn dir Freude fehlt, hol etwas hervor, das mit einem alten Interesse zu tun hat. Ein Buch, ein Instrument, ein Rezept. Schau es dir an. Du musst heute weder üben noch beweisen, dass deine frühere Begeisterung zurückkommt.

Wenn du Zeit brauchst, suche im Kalender eine kleine Spanne und prüfe, welche Aufgabe dafür entfallen oder anders verteilt werden müsste. Ein freier Eintrag allein schafft noch keine freie Zeit, wenn deine Verpflichtungen unverändert bleiben.

Notiere drei Dinge: Was werde ich tun? Wann werde ich es versuchen? Welche kleinere Variante ist möglich, falls der Plan nicht passt?

Andrea nimmt sich vor, am Samstag nach dem Einkauf zehn Minuten mit ihrer alten Kamera durch die Straße zu gehen. Am Freitag stellt sie fest, dass der Akku leer ist. Früher hätte sie das Projekt womöglich wieder in den Schrank gelegt. Diesmal lädt sie den Akku. Das ist ihre kleinere Variante.

Am Samstag regnet es. Sie fotografiert vom geöffneten Fenster aus die Wassertropfen am Geländer. Die Bilder gefallen ihr nur mäßig. Trotzdem merkt sie, dass sie genauer hinschaut als sonst.

Als ihr Partner fragt, ob sie jetzt einen Kurs machen möchte, sagt sie: „Vielleicht. Erst mal will ich das nächste Woche noch einmal versuchen.“

Ihr Vater braucht weiterhin Hilfe. Die Aufgaben zu Hause sind noch dieselben. Die Kamera hat weder Andreas Alltag revolutioniert noch einen verborgenen Lebenszweck freigelegt. Aber ihr Wunsch ist jetzt mehr als ein Satz, den sie irgendwann beim Abendessen gesagt hat. Sie hat etwas damit getan und möchte herausfinden, ob es ihr wichtig bleibt.

Wohin soll es gehen?

Schau auf dein Blatt. Dort muss kein Plan für die nächsten zwanzig Jahre stehen. Für dieses Kapitel reichen drei Dinge: eine konkrete Beobachtung, ein Anliegen und ein kleiner Versuch. Wenn du nur bis zur Beobachtung gekommen bist, markiere sie. Dort kannst du beim nächsten Mal weitermachen.

Vielleicht hat die Bestandsaufnahme auch gezeigt, dass du manches gern behalten möchtest. Das ist kein Hindernis für einen Neuanfang. Es ist eine Information darüber, wie er aussehen soll.

Eine Frage bleibt dabei oft hartnäckig. Sie taucht auf, wenn die Wohnung ruhig wird oder jemand von einem Leben erzählt, das ganz anders aussieht als deines: War das wirklich schon alles?

Wie geht es für dich weiter?

Eine Beobachtung. Ein Anliegen. Ein kleiner Versuch.

Das erste Kapitel hat dir Raum für eine Bestandsaufnahme gegeben. Im nächsten Kapitel geht es um die Frage: „War das alles?“

In der vollständigen Ausgabe erwarten dich 25 Kapitel über Erwartungen, Beziehungen, Arbeit, Geld und neue Perspektiven. Mit Übungen, Arbeitsblättern, deinem Neustart-Kompass und einem 30-Tage-Programm kannst du deine nächsten Schritte konkretisieren.

Jetzt vollständiges E-Book kaufen

Der Button führt dich direkt zur Bestellseite.

Direktlink zum Anklicken oder Kopieren:

www.goebel-ebooks.de/p/
midlife-crisis-maenner-frauen/checkout