

**DIE ZWEITE HALBZEIT
WIRD ANDERS
GESPIELT
ALS DIE ERSTE...**

MIT
KRAFT, ENERGIE
UND EINER
NEUEN GELASSENHEIT
IN DIE ZWEITE
LEBENSHALFTE

EIN REPORT MIT
SELBSTCHECK
"MIDLIFE-SCORE"

KENNEN SIE IHREN MIDLIFE-SCORE?

**Man kann die zweite
Lebenshälfte nicht nach dem
Muster der ersten leben.**

(Carl Gustav Jung)

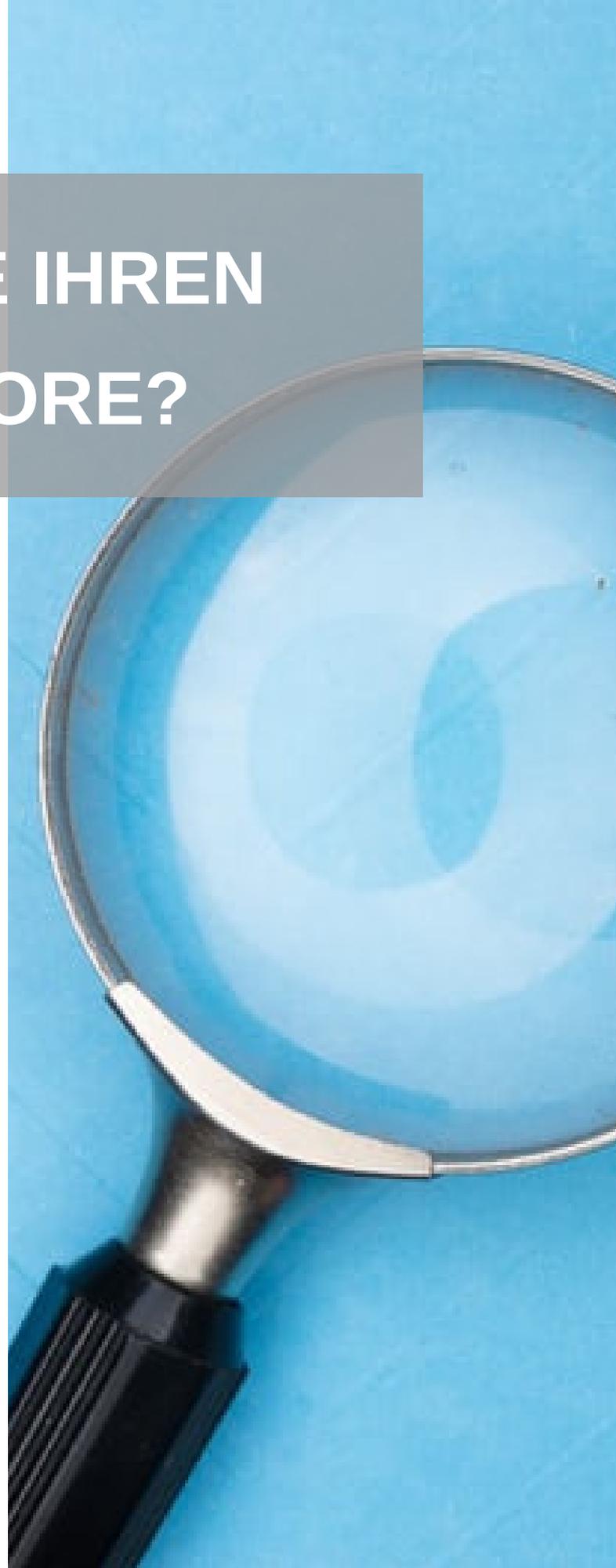
Die Zeit zwischen **40 und 50** Jahren,
eine Zeit der vollen Kraft, aber auch des
ersten Loslassens - wir spüren langsam,
dass wir nicht ewig ausprobieren können.

Die Phase der Zweckhaftigkeit

Die Zeit zwischen **50 und 60** Jahren,
eine Zeit der Entscheidungen, der
Weichenstellungen, der Konzentration
auf das was zählt.

Die Phase der Sinnhaftigkeit

**Machen Sie den Test - ermitteln Sie
Ihren Midlife-Score.** Nur wer weiß, wo
er steht, hat einen Ausgangspunkt für
den weiteren Weg.





WAS PASSIERT IM LEBEN ZWISCHEN 40 UND 50?

Wir coachen seit vielen Jahren Menschen und beobachten, dass das Gefühl, in der Lebensmitte zu sein, über viele Jahre anhält. Rein rechnerisch sieht das anders aus. Mit 45 Jahren können wir uns noch wünschen, 90 zu werden.

Nur: **„Die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt in Deutschland belief sich 2020 für Männer auf 78,9 und für Frauen auf 83,6 Jahre.“** (statista.com)

Im Berufsleben sind viele gerade jetzt mit ständigen Unsicherheiten und Neuerungen konfrontiert. Wo doch noch im letzten Jahr "das, was man sich aufgebaut hatte" und Routinen ein Gefühl der Sicherheit gegeben hatten.

Die eigentlichen Aufgaben dieser Zeit bleiben dennoch. Die Fragen der Sinnhaftigkeit: "Wozu das alles? - Mache ich noch einmal etwas ganz anderes?"

"Wie lange bleibe ich konkurrenzfähig?"

Und im Privatleben?

Die eigenen Kindern sind mindestens in der Pubertät oder schon auf der Suche nach einem Studienplatz. Die Vorstellung, selbst irgendwann Großeltern zu werden, wird realistisch. Gleichzeitig richtet sich der sorgende Blick auf die eigenen Eltern mit allen Fragen, wie das wohl weitergeht. Auch die Tatsache der eigenen Sterblichkeit wird greifbarer, lässt sich aber meistens noch gut wieder wegschieben.

Leben Sie mit oder gegen die Zeit?

Je mehr wir uns auflehnen gegen den natürlichen Alterungsprozess, desto unzufriedener und gestresster leben wir.

Allein das Absinken des Hormonspiegels hat deutliche Folgen für die Veränderungen des Körpers und das Vitalitätsgefühl - auch bei Männern.



UND ZWISCHEN 50 UND 60?

Was löst die Zahl 50 bei Ihnen aus?

Ungefähr 50% unserer Klienten kommen kurz vor dem 50. Geburtstag. z.B. mit der Aussage: Ich will's noch mal wissen.

Wer die Sinnfrage und die damit verbundenen Lebensentscheidungen bis hierher noch nicht geklärt hat, wird häufig in dieser Phase damit konfrontiert, meistens bis zum 55. Lebensjahr.

Das hat auch mit Signalen zu tun, die sich nun nicht mehr verdrängen lassen. Der Körper meldet Beschwerden - mit und ohne Diagnose. Kraft und Energie stehen zwar noch zur Verfügung, aber nicht mehr unendlich. **Kennen Sie das Gefühl, die Veränderungen Ihres Körpers "nicht mehr im Griff" zu haben?**

Damit einher geht das Gefühl, weniger belastbar zu sein.

"Schaffe ich es, mein Unternehmen mit gewohnter Energie weiterzuführen?"

Außerdem erleben wir gehäuft in dieser Lebensphase schmerzhaft Verluste von engen Beziehungen. Eltern, Freunde, manchmal auch Geschwister.

Beobachten Sie auch in Ihrem Umfeld zwei verschiedene Entwicklungsrichtungen?

Die einen scheinen sich dem Alterungsprozess hinzugeben und sprechen auch immer wieder darüber:

„In meinem Alter geht das ja auch nicht mehr“ oder „Das ist halt so, wenn man älter wird“

Die anderen sind energievoll, voller Pläne und scheinen fast alterslos durch die Jahre zu gleiten.

DER MIDLIFE-SCORE CHECK:

	Stimme gar nicht zu (0 Punkte)	Stimme ein wenig zu (1 Punkt)	Stimme teilweise zu (2 Punkte)	Stimme eher zu (3 Punkte)	Stimme völlig zu (4 Punkte)
Ich habe maximale Belastungen und Pflichten, mir wächst das über den Kopf.					
Ich kann mir keine Schwäche erlauben.					
Ich habe die Nase voll. Ich bin einfach nur müde und erschöpft!					
Ich lebe nicht (mehr) das Leben, das ich leben will.					
Ich weiß nicht, wo meine Träume geblieben sind: „War das jetzt alles?“					
Ich trete beruflich und/ oder privat auf der Stelle, es geht nicht vor und nicht zurück.					
Ich bin zur Zeit ziemlich dünnhäutig und reagiere schnell aggressiv.					
Ich wünsche mir mehr Anerkennung von meinem Umfeld.					
Der körperliche Verfall belastet mich sehr, kann es aber auch nicht ändern.					
Mir tut ständig etwas weh. Ich habe Angst, dass mein Körper streikt.					
Ich schleppe viel zu viel Gewicht mit mir rum.					
Ich ernähre mich viel zu ungesund.					
Ich mag mich nicht mehr im Spiegel anschauen.					
Ich habe mich in den letzten Jahren total vernachlässigt.					
Ich habe manchmal Angst, nicht mehr alles zu schaffen, was ich in meinem Leben wollte.					
Mich wirklich selbst zu lieben, habe ich nie gelernt.					
Immer bin ich für alle da. Wo bleibe ich eigentlich?					
Ich weiß zwar nicht wie es weitergehen soll, aber so auf keinen Fall.					

GESAMTPUNKTZAHL:

DIE AUSWERTUNG IHRES MIDLIFE-SCORES:

0– 25 Punkte

Sie sind noch in einem Zustand, der eine eigene Beurteilung zulässt, mit der Sie vermutlich ganz zufrieden sind. Sie sind in der Lage, aus eigener Kraft Verbesserungen herbeizuführen. Sie haben gelernt, mit zunehmenden Stressfaktoren umzugehen und haben eine recht gute bis sehr gute Selbststeuerung entwickelt. Und Ihr Körper hat Ihnen bisher auch noch keine großen Schwierigkeiten bereitet. Sie wünschen sich, dass es so bleibt, daher geben wir Ihnen folgenden Tipp: Überprüfen Sie Ihre täglichen Routinen. Der Körper ändert sich, daher ist das Sportprogramm, das Sie seit fünf Jahren machen, vielleicht heute nicht mehr das Richtige. Auch das Stressempfinden ändert sich, so schleichend, dass es nicht unbedingt bemerkt wird. Haben Sie bisher vor allem Glück gehabt oder beobachten Sie sich und die Veränderungen sehr genau?

26– 49 Punkte

Sind Sie im unteren oder im oberen Feld der Punktzahl? Schauen Sie sich noch einmal genau an, welche Fragen Sie mit einer hohen Zahl bewertet haben. Es ist entweder der Körper oder Ihr Stresssystem, das vor allem einen Reset braucht. In Wahrheit ist es natürlich beides, aber einer von beiden Bereichen macht Ihnen am meisten Kummer. Seien Sie ehrlich- wie lange wollen Sie noch warten, bis Sie etwas unternehmen? Drücken Sie jetzt den Reset- Knopf! Bevor es noch schwieriger wird. Unsere Erfahrung zeigt - es tut gut, die persönlichen Selbstannahmen zu überprüfen, auszusortieren und sich neue anzueignen. Das erleichtert enorm und gibt neue Kraft und Energie! Und - gleichzeitig Klarheit darüber, wie Sie in den nächsten Jahren mit sich und Ihrem Leben umgehen wollen.

50– 72 Punkte

Wie geht es Ihnen mit dem Ergebnis? War Ihnen das bewusst oder beschleicht Sie jetzt das Gefühl, dass es ohne professionelle Unterstützung schwierig wird?

Wir möchten Sie an dieser Stelle bestärken, sich einen geschulten Blick von außen zu gönnen. Suchen Sie sich einen Sparringspartner! Nicht erfüllte Lebensthemen, fehlende Balance in den Lebensbereichen, wie in diesem Test angesprochen, lösen enormen Stress aus. Dieser hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern verändert auch die Wahrnehmungsfähigkeit. Lassen Sie sich nicht einreden, dass das durch einen Urlaub oder „das wird schon wieder besser“ nachhaltig zu ändern ist.

A close-up photograph of a person's eye, showing a contact lens. The eye is looking slightly to the right. The image is partially obscured by a grey rectangular box on the left side, which contains text.

VIELE MENSCHEN VERLIEREN TROTZ ERFOLG ETWAS AUF IHREM WEG: DEN BEZUG ZU IHREM LEBENSINN, ZU IHREM KÖRPER...

Wir alle haben uns Routinen und lieb gewonnene Gewohnheiten angeeignet. Das ist auch gut und normal.

Nur - die einen fördern uns und bringen Lebensqualität, die anderen treiben uns „ins Verderben“.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme mit uns:

Von Ihren Verhaltensweisen, Plänen, Vorbildern, Vorstellungen, wie etwas zu sein hat.

Wenn wir zu stark an alten Mustern hängen, sind Gedanken der Resignation Tür und Tor geöffnet:

„War das jetzt alles?“

„Ich lebe nicht das Leben, das ich mir einmal vorgestellt habe.“

„Alle zerren an mir, für mich bleibt überhaupt keine Zeit.“

WIR

haben **neun** gegründet, weil es unsere Leidenschaft ist, Menschen in schwierigen Phasen zu unterstützen. Wir haben beide sehr früh gelernt, was es heißt, wenn der Körper nicht selbstverständlich funktioniert und sich wie ein Wrack anfühlt. Das fordert nicht nur Training der körperlichen Widerstandskraft, sondern mindestens ebenso das der psychischen Ebene. Wir haben damals intuitiv die Strategien genutzt, die uns am nächsten waren. Der eine über die Körperebene, die andere vor allem über die Veränderung des Mindsets. Und – seit dem wir uns kennen, lernen wir voneinander.

Das ist unsere Geschichte: eine gelebte und an den eigenen Körpern verstandene Erfahrung, was Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele heißt.

Wir sind überzeugt davon, dass es nur so geht. Nur durch die eigene Erfahrung entsteht echte, nachhaltige Erkenntnis. Dazu braucht es Bereitschaft, erfahrungsgemäß Leidensdruck und Mut. Zu uns kommen Menschen, die bewusst und mit Respekt vor sich selbst und anderen ihr Leben gestalten neu wollen. Sie sind erfolgreich und können stolz auf sich sein, nur kommen sie zurzeit nicht weiter und haben sich selbst ein bisschen verloren.

Durch unseren Ansatz, dem ganzen Menschen Raum zu geben, sind die Ergebnisse authentisch und nachhaltig. Uns zeichnet eine hohe Krisenkompetenz aus, gepaart mit einem natürlichen, unerschrockenen Umgang mit dem Thema Lebensende. Wir wissen, was am Ende des Lebens zählt.

Die individuelle Balance zwischen gesellschaftlichem Optimierungszwang und innerer Gewissheit auf dem richtigen Weg zu sein, darum geht es uns. Und – wir machen die Ergebnisse spürbar, sichtbar und messbar!

Wenn Sie eine kostenlose Analyse haben möchten, vereinbaren Sie mit uns ein Strategiegelgespräch:

Ob es um ein besseres Selbstmanagement für Ihre Lebensplanung oder Ihre Gesundheit geht.



BEATRICE BLESS-LIEB

Mental Coach



MARTIN LIEB

Body Coach