

Abschlussarbeit zur Ausbildung Systemisches Coaching

Wechseljahre als Chance

Wie Coaching Frauen in der Lebensmitte bei Neuorientierung und persönlichem Wachstum unterstützen kann

Regina Schödl, 16. März 2025

Summary

Die Wechseljahre sind eine bedeutende Phase im Leben einer Frau, die neben körperlichen und hormonellen Veränderungen auch eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung bietet. Statt als Krise können sie als Neuanfang betrachtet werden, der Raum für Reflexion und neue Ziele schafft. Coaching kann in dieser Zeit eine wertvolle Unterstützung bieten, um Frauen dabei zu helfen, diesen Übergang aktiv zu gestalten und gestärkt daraus hervorzugehen.

Coaching ermöglicht Frauen in den Wechseljahren, ihre Identität neu zu definieren, Herausforderungen lösungsorientiert zu begegnen und die Veränderungen als Chance zu begreifen. Durch Methoden wie systemische Fragetechniken, die Timeline-Methode und das Innere Team können Frauen ihre Ressourcen aktivieren und mit mehr Selbstvertrauen und Resilienz in die Zukunft blicken. Die Wechseljahre werden so zu einer Zeit der bewussten Neugestaltung und persönlichen Entfaltung.

Inhalt

EINLEITUNG	3
1. Grundlagen systemischer Fragetechniken.....	4
1.1. Zirkuläre Fragen - Perspektivwechsel fördern	4
1.2. Skalierungsfragen - Ressourcen aktivieren.....	4
1.3. Hypothetische Fragen - Zukunftsorientierung stärken	5
1.4. Fragen nach Unterschieden – Entwicklungsprozesse bewusst machen	5
1.5. Fazit	5
2. Die Timeline-Methode	6
2.1. Anwendungsbereiche der Timeline-Methode	6
2.2. Ablauf einer Timeline-Session.....	6
2.3. Fazit.....	7
3. Das Innere Team.....	7
3.1. Grundlagen des Inneren Teams	7
3.2. Anwendung des Modells.....	8
3.3. Fazit.....	8
4. Zusammenfassung.....	9
LITERATURVERZEICHNIS.....	11

EINLEITUNG

Die Wechseljahre stellen für viele Frauen einen bedeutenden Wendepunkt im Leben dar. Körperliche Veränderungen, hormonelle Umstellungen und das Nahen der Menopause können mit Unsicherheiten, Ängsten und teils emotionalen Herausforderungen einhergehen. Doch diese Lebensphase bietet auch zahlreiche Chancen für Neubeginn und persönliche Weiterentwicklung. „Die Wechseljahre sind kein Abschied vom Leben, sondern ein Neuanfang, eine Einladung zur Selbstverwirklichung“ (Anke Sinnigen, 2024, S. 21). Diese Sichtweise auf die Wechseljahre als Chance zur Selbstverwirklichung ist eine zentrale Erkenntnis, die Frauen in dieser Lebensphase weiterhelfen kann. Der Übergang in die Menopause ist nicht nur ein biologischer Prozess, sondern auch eine Zeit, in der Frauen über ihre eigene Lebensgeschichte nachdenken und neue Ziele setzen können.

Eine wichtige Aufgabe, die Frauen während der Wechseljahre oft betrifft, ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität. Der Körper verändert sich, die Fruchtbarkeit geht zu Ende, und viele Frauen beginnen zu hinterfragen, wer sie jetzt sind und was sie noch erreichen möchten. Die Wechseljahre sind also nicht nur eine körperliche, sondern auch eine emotionale Herausforderung. In ihrem Buch "Mitte des Lebens" setzt sich die Philosophin Barbara Bleisch mit dieser Lebensphase auseinander und betont die Notwendigkeit, die existenziellen Fragen dieser Jahre zu reflektieren. Sie plädiert dafür, die Lebensmitte nicht als Krise zu betrachten, sondern als Chance für eine positive Neuausrichtung: Dem Klischee der 'midlife crisis' setzt sie eine Philosophie der Lebensmitte entgegen, die hineinführt in die existenziellen Fragen unserer Jahrzehnte als Erwachsene – und in die beste Zeit unseres Lebens (vgl. Bleisch, 2024, Cover)

Die vorliegende Arbeit geht der Frage nach, inwieweit Coaching in dieser Zeit Orientierung bieten kann, um Frauen dabei zu unterstützen, die Wechseljahre nicht nur zu überstehen, sondern aktiv zu gestalten und gestärkt daraus hervorzugehen.

Dabei befasse ich mich mit Methoden des systemischen Coachings und untersuche die Anwendung bei einem Coaching für Frauen in den Wechseljahren. Der Scherpunkt liegt hierbei auf Systemischen Fragetechniken, der „Timeline-Methode“ nach Tad James und Wyatt Woodsmall und der Methode des Inneren Teams nach Schulz von Thun.

1. Grundlagen systemischer Fragetechniken

Systemische Fragetechniken zielen darauf ab, das Denken und Handeln von Klientinnen¹ zu reflektieren und zu erweitern. Anstatt direkte Ratschläge zu erteilen, regen sie zur Selbstreflexion an und fördern eigenständige Lösungsfindungen. "Der Berater stellt keine Diagnosen, er bewertet nicht, er gibt keine Ratschläge. Er stellt Fragen, die den Klienten anregen, seine eigene Lösung zu finden." (Raddatz, 2018, S. 15)

Die Coach fungiert als Begleiterin, die durch gezielte Fragen den Reflexionsprozess der Klientin unterstützt. "Der Coach ist kein Ratgeber, sondern ein Prozessbegleiter, der den Klienten durch Fragen zur Selbstreflexion anregt." (Raddatz, 2018, S. 20)

In den Wechseljahren erleben Frauen oft Unsicherheiten und Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen. Systemische Fragetechniken können dabei helfen, diese Phase aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Im Folgenden werden Beispiele (nicht abschließend) systemischer Fragetechniken dargestellt und die Anwendungsmöglichkeiten in einem Coaching für Frauen in den Wechseljahren aufgeführt.

1.1. Zirkuläre Fragen - Perspektivwechsel fördern

Durch zirkuläre Fragen können Frauen ihre Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Sie sollen die Verknüpfung zwischen unterschiedlichen Handlungsnetzen verdeutlichen und damit die Perspektive der Klientin verändern. Solche Fragen ermöglichen es, festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen und neue Einsichten zu gewinnen. „Zirkuläre Fragen machen komplexe Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Verhaltensweisen von Beteiligten klar, ohne dass das ganze relevante System anwesend sein muss (...)" (Raddatz, 2023, S. 204)

Beispiele für zirkuläre Fragen:

- Wie würde Ihre beste Freundin Ihre aktuelle Situation beschreiben?
- Was würde mir Ihre Schwägerin über Ihre Beziehung zu Ihrer Schwiegermutter erzählen?
- Gesetzt den Fall, wir fragten Ihre Nachbarin, was würde sie sagen, woran sie merken würde, dass Sie Ihre Autonomie stärker als bisher leben?

1.2. Skalierungsfragen - Ressourcen aktivieren

Skalierungsfragen sind eine Methode aus der systemischen Beratung und Therapie, um subjektive Einschätzungen messbar zu machen. Sie unterstützen dabei, vorhandene Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und fordern auf einen Zustand, Fortschritt oder ein Problem auf einer Skala (z. B. 1-10) zu bewerten. Diese Fragetechnik kann helfen, konkrete Schritte zur Verbesserung des Wohlbefindens zu identifizieren.

¹ Da der Schwerpunkt der Arbeit auf dem Coaching für Frauen in den Wechseljahren liegt, wird durchgehend die Sprachform des generischen Femininum verwendet. Ausnahmen stellen Zitate dar.

Beispiele für Skalierungsfragen

- Stellen Sie sich eine Skala zwischen 0 bis 10 vor, wobei 0 „ganz schlimm“ / „unerträglich“ / geht gar nicht“ bedeutet und 10 „wie wunderschön“ / „das ist das Beste“ / „so gut ging es mir noch nie“. Wo stehen Sie?
- Auf einer Skala von 1 bis 10, wo stehen Sie gerade?
- Wo auf einer Skala von 1 bis 10 möchten Sie gern hin? Was braucht es um einen Punkt höher zu kommen?

1.3. Hypothetische Fragen - Zukunftsorientierung stärken

Hypothetische Fragen sind Fragen, die eine mögliche, aber nicht reale Situation beschreiben. Sie sollen dazu anregen, zukünftige Möglichkeiten zu erkunden. Indem sie die Befragte dazu bringen, sich eine alternative Realität oder Zukunft vorzustellen, regen sie zum Nachdenken an. Hypothetische Fragen fördern die Entwicklung von Visionen und Zielen für die Zukunft.

Beispiele für Hypothetische Fragen

- Angenommen, Sie könnten Ihren Traumjob wählen – wie sähe dieser aus?
- Angenommen wir würden Ihre Kinder mit in die Frage einbeziehen. Was würden sie sagen?
- Angenommen, Sie könnten Ihre ideale Lebenssituation in fünf Jahren gestalten – wie würde diese aussehen?

1.4. Fragen nach Unterschieden – Entwicklungsprozesse bewusst machen

Die systemische Fragetechnik „Fragen nach Unterschieden“ hilft, Veränderungen und Entwicklungsprozesse bewusst zu machen. Sie fördert Reflexion, indem sie Unterschiede zwischen Situationen, Zeiten oder Perspektiven aufzeigt. Dadurch sollen die Unterschiede neue Sichtweisen eröffnen und Ressourcen sichtbar machen. Der Fokus wird auf Kontraste gelenkt um Fortschritte, Probleme oder Lösungsansätze zu erkennen. Dadurch werden Entwicklungen verdeutlicht, die Wahrnehmung erweitert und ein lösungsorientiertes Denken gefördert.

Beispiele für Fragen nach Unterschieden

- Wann war das Problem weniger stark ausgeprägt? Was war dann anders?
- Worin unterscheidet sich Ihre Sichtweise von der Ihres Bruders?
- Was wäre anders, wenn Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten?

1.5. Fazit

Systemische Fragetechniken sind im Coaching für Frauen in den Wechseljahren besonders wertvoll, da sie helfen, persönliche Herausforderungen lösungsorientiert zu reflektieren. Durch gezielte Fragen wird ein Perspektivwechsel angeregt, der Frauen unterstützt, neue Möglichkeiten zu entdecken und ihre Ressourcen zu aktivieren.

Systemische Fragen in einem Coaching für Frauen in den Wechseljahren

- fördern die Selbstreflexion, indem sie helfen, innere Gedanken zu ordnen und die eigene Wahrnehmung bewusster zu machen.

- aktivieren Ressourcen, da Frauen ihre Stärken und Bewältigungsstrategien erkennen können, die sie bereits in anderen Lebenssituationen genutzt haben.
- stärken die Lösungsorientierung, da sie sich nicht auf Probleme fixieren, sondern Wege aufzeigen, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.
- bieten emotionale Entlastung, durch das bewusste Erkennen von Veränderungen, wodurch neue Handlungsspielräume entstehen, die Stress reduzieren können.
- stärken Identität und Selbstwert, da sie dabei unterstützen, den eigenen Lebenssinn neu zu definieren und Chancen der Veränderung zu nutzen.
- unterstützen das innere Gleichgewicht zu stabilisieren und den Wandel als Chance zu begreifen.

2. Die Timeline-Methode

Die Timeline-Methode hat ihre Wurzeln in den 1970er-Jahren, wurde jedoch in den 1980er-Jahren vom Hypnotherapeuten Tad James und dem NLP-Trainer Wyatt Woodsmall zur Timeline Therapie weiterentwickelt, um traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Ihr Einsatzbereich geht jedoch über die Traumatherapie hinaus und kann auch zur Erreichung verschiedener persönlicher und beruflicher Ziele im Coaching genutzt werden.

Die Timeline-Methode ist eine kraftvolle Coaching-Technik, die hilft, persönliche Entwicklungsprozesse zu strukturieren und emotionale Blockaden zu lösen. Sie basiert auf der Vorstellung, dass Menschen ihre Erinnerungen und Zukunftsvorstellungen auf einer inneren Zeitachse („Timeline“) organisieren. Diese Methode wird häufig im lösungsorientierten Coaching eingesetzt und eignet sich besonders für Frauen in den Wechseljahren, um Klarheit über ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu gewinnen.

2.1. Anwendungsbereiche der Timeline-Methode

Die Timeline-Technik kann in verschiedenen Kontexten genutzt werden, insbesondere bei:

- der Verarbeitung vergangener Erlebnisse oder Glaubenssätze
- der Definition persönlicher Ziele für die Zukunft
- der Überwindung von Ängsten oder Unsicherheiten
- der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Identitätsfindung

Gerade in den Wechseljahren erleben viele Frauen Veränderungen in ihrem Körper, ihrer Rolle in Familie und Beruf sowie in ihren persönlichen Zielen. Die Timeline-Methode hilft, alte Denkmuster loszulassen und neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

Die Klientin visualisiert ihr Leben als Zeitlinie und markiert wichtige Ereignisse, Herausforderungen und Erfolge. Dadurch erkennt sie Muster, wiederkehrende Themen und Entwicklungsmöglichkeiten. Besonders wertvoll ist es, die Übergänge zwischen verschiedenen Lebensphasen zu betrachten und positive Veränderungen bewusst zu machen.

2.2. Ablauf einer Timeline-Session

1. Identifikation der persönlichen Timeline

Die Klientin wird gebeten, ihre innere Zeitachse räumlich zu visualisieren, indem sie sich vorstellt, wo Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft für sie liegen.

2. Arbeit mit der Vergangenheit

Belastende Erlebnisse oder hinderliche Glaubenssätze können bewusst gemacht und transformiert werden. Oft wird dabei nach Ressourcen aus positiven Erlebnissen gesucht, die für die aktuelle Situation genutzt werden können.

3. Neuausrichtung auf die Zukunft

Durch die Visualisierung gewünschter Erlebnisse oder Ziele in der Zukunft wird das Unterbewusstsein auf positive Veränderungen ausgerichtet. Die Klientin „reist“ entlang ihrer Timeline, um sich mit der gewünschten Zukunft emotional zu verbinden.

Die Timeline-Methode in einem Coaching für Frauen in den Wechseljahren

- fördert die Selbstreflexion und kann Klarheit bringen
- unterstützt die emotionale Heilung und fördert die innere Balance
- hilft Ängste zu lösen und neue Perspektiven zu entwickeln
- stärkt Motivation und Zielorientierung

2.3. Fazit

Die Timeline-Methode ist eine wirkungsvolle Technik im Coaching, die Frauen in den Wechseljahren dabei unterstützt, ihre Lebensgeschichte zu reflektieren, Veränderungen bewusst wahrzunehmen und zukünftige Ziele klarer zu definieren.

Frauen in den Wechseljahren erleben oft physische, emotionale und psychische Veränderungen. Die Timeline-Methode hilft, diese Phase als Teil eines größeren Lebenskontextes zu sehen und neue Perspektiven zu gewinnen. Sie ermöglicht es, Vergangenes zu würdigen, Stärken zu erkennen und Ressourcen zu aktivieren, um mit aktuellen Herausforderungen umzugehen.

3. Das Innere Team

Das Modell des "Inneren Teams" wurde vom deutschen Psychologen und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun entwickelt. Es dient dazu, die vielfältigen inneren Stimmen und Anteile einer Person zu erkennen und in Einklang zu bringen, um authentisch und klar kommunizieren zu können. Schulz von Thun beschreibt es folgendermaßen: "Nur wenn ich im Inneren 'alle beisammen' und vereint habe, kann ich nach außen hin klar, authentisch und situationsgemäß reagieren." (schulz-von-thun.de, 07.03.2025)

3.1. Grundlagen des Inneren Teams

Jeder Mensch trägt unterschiedliche innere Anteile in sich, die je nach Situation verschiedene Bedürfnisse, Wünsche oder Ängste repräsentieren. Diese inneren Stimmen können manchmal im Konflikt stehen, was zu innerer Zerrissenheit führt. Das Modell des Inneren Teams hilft dabei, diese Anteile zu identifizieren, ihnen Raum zu geben und sie in einen harmonischen Dialog zu bringen. Schulz von Thun betont: "Die 'vereinten Kräfte' mehr Weisheit in sich tragen, als eine einzelne Stimme allein." (vgl. <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>, 07.03.2025)

3.2. Anwendung des Modells

Der Prozess des Inneren Teams verläuft in mehreren Schritten:

1. Schritt: Situation analysieren:

Eine Klientin ist mit unterschiedlichen Emotionen und ihr bisher nicht bekannten Verhaltensmustern konfrontiert. Sie hat verschiedene Gedanken, Emotionen oder Impulse, die sich oft widersprechen. Diese „inneren Stimmen“ können durch äußere Umstände, persönliche Werte oder frühere Erfahrungen geprägt sein.

2. Schritt: Die inneren Stimmen identifizieren:

Die Klientin beobachtet und benennt die unterschiedlichen Stimmen innerhalb ihres Inneren Teams. Zum Beispiel könnte eine Stimme vorsichtig und zurückhaltend sein („Die Zweiflerin“), während eine andere impulsiv und mutig reagiert („Die Draufgängerin“). Auch rationale, emotionale oder moralische Stimmen treten oft auf.

3. Schritt: Die innere Dynamik erkennen:

Die verschiedenen Stimmen stehen in Beziehung zueinander. Manche unterstützen sich gegenseitig, andere widersprechen sich. Es kann auch dominante Stimmen geben, die andere unterdrücken.

4. Schritt: Die Teamleitung übernehmen:

Die Klientin übernimmt bewusst die Rolle der „Inneren Teamleiterin“. Dies bedeutet, alle Stimmen zu hören, wertzuschätzen und eine ausgewogene Entscheidung zu treffen, die die wichtigsten Aspekte berücksichtigt.

5. Schritt: Entscheidung treffen und kommunizieren:

Nachdem die innere Klärung erfolgt ist, kann eine authentische und stimmige Entscheidung getroffen und nach außen kommuniziert werden. Oder es gelingt ein besserer Umgang mit den unterschiedlichen Emotionen und Verhaltensweisen können besser nachvollzogen werden.

3.3. Fazit

Das Modell hilft, innere Widersprüche zu verstehen, innere Klarheit zu gewinnen und in der Kommunikation souveräner aufzutreten. Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine Zeit tiefgreifender Veränderungen, sowohl körperlich als auch emotional. Es können Gefühle der Unsicherheit, Trauer über den Verlust der Fruchtbarkeit oder Freude über neue Freiheiten auftreten. Das Modell des Inneren Teams kann Frauen dabei unterstützen, diese unterschiedlichen Emotionen und inneren Stimmen zu identifizieren und in Einklang zu bringen.

Durch die Arbeit mit dem Inneren Team können Frauen lernen, ihre inneren Konflikte zu verstehen und zu lösen. Sie können erkennen, welche inneren Anteile vielleicht Angst vor dem Älterwerden haben, welche sich auf neue Lebensabschnitte freuen und welche möglicherweise noch mit vergangenen Rollenbildern hadern. Indem sie diesen Stimmen Gehör schenken und sie in einen konstruktiven Dialog bringen, können Frauen ein neues Selbstverständnis entwickeln und gestärkt in die Zukunft blicken.

Zusammenfassend bietet das Modell des Inneren Teams nach Friedemann Schulz von Thun eine wertvolle Methode, um innere Vielstimmigkeit zu ordnen und zu harmonisieren. Es ermöglicht, innere Konflikte zu erkennen, zu verstehen und zu lösen, was besonders in herausfordernden Lebensphasen wie den Wechseljahren unterstützend wirken kann.

4. Zusammenfassung

„Die Wechseljahre sind die Chance, sich selbst zu entdecken, um ein erfülltes Leben zu führen“ (Sinnigen, 2024, S. 53). In einem Coaching-Prozess geht es darum, diesem nachzugehen, alte Muster zu hinterfragen und neue Lebensziele zu definieren. Coaching fördert das Bewusstsein für die eigenen Stärken und Ressourcen und ermutigt dazu, die Veränderungen als einen Schritt in Richtung eines neuen Lebenskapitels zu sehen.

Coaching hilft dabei, diesen Übergang aktiv zu gestalten und zu verstehen, dass die Veränderungen nicht nur negative Aspekte mit sich bringen, sondern auch Potenziale für persönliches Wachstum eröffnen.

Neben der körperlichen und emotionalen Veränderung spielt auch die Resilienz eine zentrale Rolle. „Der Gedanke ‚Jetzt aber mal ich‘ kann in alle Richtungen führen“ (Scholten, 2023, S. 50). Diese Erkenntnis ist auch für Frauen in den Wechseljahren von großer Bedeutung. Anstatt sich von den körperlichen und psychischen Belastungen der Wechseljahre entmutigen zu lassen, können Frauen lernen, mit diesen Veränderungen resilient umzugehen und sie als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen. Ein Coaching kann dabei helfen, resiliente Strategien zu entwickeln, um mit den Schwankungen im Leben besser umgehen zu können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Coachings in den Wechseljahren ist die Unterstützung bei der Akzeptanz der eigenen körperlichen Veränderungen. Die Wechseljahre sind häufig mit physischen Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme verbunden, die das Selbstbild der betroffenen Frauen negativ beeinflussen können. Coaching hilft dabei, den Körper in dieser Lebensphase neu zu akzeptieren und die Veränderungen als natürlichen Teil des Lebens zu betrachten. Es treffend formuliert: „Die Wechseljahre sind der Beginn einer inneren und äußeren Transformation“ (Sinnigen, 2024, S. 35). Ein Coach kann Frauen dabei unterstützen, diese Transformation nicht nur als körperliche, sondern auch als psychische und spirituelle Reise zu verstehen.

In ihrem Buch „Mitte des Lebens“ beschreibt Barbara Bleisch die Mitte des Lebens als eine Phase der Neuorientierung: „Die Mitte des Lebens fordert uns heraus, das Leben neu zu gestalten und die eigene Lebensgeschichte zu hinterfragen“ (Bleisch, 2020, S. 78). Auch in den Wechseljahren geht es oft darum, das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Coaching kann hierbei eine wertvolle Hilfe sein, da es Frauen anleitet, ihre Lebensgeschichte zu reflektieren und die Richtung ihres Lebens neu zu definieren. Oft stellen Frauen in den Wechseljahren fest, dass sie sich nicht mehr in den gewohnten Rollen oder Lebensmodellen wiedererkennen. Coaching hilft dabei, sich von alten Vorstellungen zu befreien und neue, authentische Wege zu gehen.

Ein Coaching-Prozess bietet den Raum, die eigenen Bedürfnisse klar zu formulieren und herauszufinden, welche Lebensziele noch verfolgt werden sollen. Dabei geht es nicht nur um berufliche oder familiäre Veränderungen, sondern auch um die Entwicklung einer neuen Beziehung zum eigenen Körper. In den Wechseljahren verändern sich nicht nur die äußeren Umstände, sondern auch die inneren Werte und Prioritäten. Eine Coach kann dabei helfen, diese inneren Veränderungen zu erkennen und die richtigen Schritte zu unternehmen, um das Leben in der zweiten Lebenshälfte nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Coaching in den Wechseljahren eine wertvolle Unterstützung sein kann, um diese Lebensphase nicht als Krise zu erleben, sondern als Chance für Wachstum und Neuanfang. Es hilft dabei, sich selbst neu zu entdecken, resiliente Strategien zu entwickeln und das eigene Leben aktiv zu gestalten. „Die Wechseljahre sind ein Upgrade, das uns ermöglicht, unser Leben mit neuer Kraft und Klarheit zu leben“ (Sinnigen, 2024, S. 45). Frauen, die den Mut haben, sich dieser Herausforderung zu stellen, können nicht nur die Wechseljahre selbstbewusst meistern, sondern auch die Grundlage für ein erfülltes Leben in der zweiten Lebenshälfte schaffen.

LITERATURVERZEICHNIS

Bleisch, Barbara (2024): Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre. 9. Auflage. Carl Hanser Verlag

Scholten, Britta (2023): Durchhalten, aufsteigen, hinschmeißen, neu starten? In GEO Wissen, Nr. 80. Das neue Bild der Wechseljahre.

Sinnigen, Anke (2024): Wechseljahre, das Upgrade. Die Wechseljahre als eine Gelegenheit zur persönlichen Transformation. 1. Auflage. Freiburg, Basel, Wien. Herder Verlag

Schulz von Thun, Friedemann (o.J.): Das Innere Team. Online verfügbar unter <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>, zuletzt geprüft am 07.03.2025

Radatz, Sabine. (2018). Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. 10. Auflage. Wien. Verlag Systemisches Management.