

Die Lebensmitte aktiv gestalten: Dein inneres Drehbuch neu schreiben

Die Lebensmitte kann ein Wendepunkt sein. Nicht, weil plötzlich alles anders werden muss. Sondern weil Du heute viel klarer sehen kannst, was zu Dir passt, was Dich trägt und was Du nicht mehr mitmachen möchtest.

Vielleicht kennst Du diesen Gedanken: „**War das jetzt alles?**“

Um das 40. oder 50. Lebensjahr herum ziehen viele Menschen Bilanz. Beruf, Familie, Partnerschaft, Freundschaften, eigene Wünsche. Manches fühlt sich noch richtig an, anderes nicht mehr. Gleichzeitig verändert sich der Körper, die Lebenssituation kann sich verschieben und alte Rollen beginnen, sich aufzulösen.

Das muss keine Krise sein.

Es kann eine Einladung sein, das eigene Leben bewusster in die Hand zu nehmen.

Du hast bereits viel aufgebaut, gelernt und erlebt. Genau diese Erfahrung ist heute Deine Stärke. Du musst nicht wieder bei null anfangen. Du kannst auswählen, was Du mitnehmen möchtest, was sich verändern darf und welchen neuen Weg Du ausprobieren möchtest.

Dein Leben ist kein fertiges Drehbuch

Vielleicht hast Du über viele Jahre ein inneres Drehbuch befolgt:

*Ich muss zuverlässig sein.
Ich darf niemanden enttäuschen.
Ich muss das schaffen.
Erst kommen die anderen, dann komme ich.
Ich kann nicht einfach Nein sagen.
So macht man das eben.*

Solche Überzeugungen können uns lange Orientierung geben. Aber irgendwann lohnt sich die Frage:

Gilt das eigentlich noch für mich?

Denn was mit 30 richtig war, muss mit 45 oder 50 nicht automatisch noch passen.

Dein inneres Drehbuch darf überarbeitet werden.

Nicht radikal. Nicht von heute auf morgen. Sondern Satz für Satz.

Souveränität beginnt mit Selbstverantwortung

Souverän zu sein bedeutet nicht, immer alles im Griff zu haben.

Es bedeutet vielmehr, **bewusst zu entscheiden, wie Du mit dem umgehst, was gerade da ist.**

Du kannst nicht jede Veränderung verhindern. Du kannst nicht beeinflussen, was andere von Dir erwarten oder wie sich Dein Körper entwickelt. Aber Du kannst entscheiden, welchen Stellenwert diese Dinge in Deinem Leben bekommen.

Dazu gehört auch, die eigene innere Ruhe wieder ernster zu nehmen.

Wenn Du ständig auf die nächste Anforderung reagierst, steuerst Du irgendwann nur noch hinterher. Souveränität bedeutet deshalb auch, innezuhalten, den Überblick zurückzugewinnen und Dich zu fragen:

Was ist mir wirklich wichtig? Und was ist heute tatsächlich dran?

Grenzen sind kein Egoismus

Ein neues inneres Drehbuch braucht auch neue Grenzen.

Vielleicht hast Du lange Ja gesagt, obwohl Du Nein meintest. Aus Verantwortungsgefühl. Aus Rücksicht. Aus Angst, jemanden zu enttäuschen. Oder weil Du es gewohnt bist, Dinge einfach zu übernehmen.

Doch jedes automatische Ja kostet Dich etwas.

Zeit. Energie. Aufmerksamkeit.

Ein Nein bedeutet nicht, dass Du weniger hilfsbereit, weniger liebevoll oder weniger leistungsfähig bist.

Ein bewusstes Nein kann bedeuten:

Ich nehme mich selbst und meine Grenzen ernst.

Gerade in der Lebensmitte darfst Du prüfen, welche Verpflichtungen, Erwartungen und Rollen noch wirklich zu Dir gehören. Du musst nicht jede Aufgabe behalten, nur weil Du sie bisher übernommen hast.

Dein neuer Aufbruch muss kein großer Umbruch sein

Vielleicht denkst Du jetzt: *Dann müsste ich eigentlich mein ganzes Leben verändern.*

Nein.

Du musst nicht sofort den Job kündigen, auswandern oder Dein Leben komplett neu erfinden.

Oft beginnt Veränderung viel kleiner.

Mit einem Nein.

Mit einer Stunde nur für Dich.

Mit einem Gespräch, das Du schon lange führen möchtest.

Mit einer Aufgabe, die Du abgibst.

Mit einem Gedanken, den Du nicht länger glaubst.

Oder mit der Entscheidung, etwas auszuprobieren, das Du bisher immer auf „irgendwann“ verschoben hast.

Kleine Schritte verändern den Alltag. Viele kleine Schritte können irgendwann eine neue Richtung ergeben.

Nimm Dir ein paar Minuten und vervollständige diese Sätze:

Mein bisheriges Drehbuch

Bisher dachte ich, ich muss ...

.....

Ich habe mich oft angepasst, weil ...

.....

Ein „Das macht man eben so“ in meinem Leben ist ...

Mein neues Drehbuch

Heute möchte ich mir erlauben ...

.....

Ich möchte künftig öfter Nein sagen zu ...

.....

Mehr Raum bekommen soll ...

.....

Ein kleiner Schritt, den ich jetzt ausprobieren möchte, ist ...

.....

Und zum Schluss:

Wenn ich mein Leben heute ein Stück bewusster gestalten würde. Was würde ich als Erstes verändern?

Schreib nicht auf, was Du *solltest*. Schreib auf, was Du **wirklich möchtest**.

Dein Impuls für heute

Du musst Dein Leben nicht neu erfinden.

Aber vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, **aufzuhören, ausschließlich nach dem alten Drehbuch zu leben**.

Die Lebensmitte kann genau dafür eine besondere Chance sein. Du kennst Dich besser, hast Erfahrungen gesammelt und weißt zunehmend, was Dir guttut und was nicht mehr funktioniert.

Das nächste Kapitel muss nicht größer werden. Es darf echter werden.

Und vielleicht beginnt Dein persönlicher Aufbruch nicht mit der Frage: „*Was muss ich noch schaffen?*“ Sondern mit: „**Wie möchte ich eigentlich leben?**“

Silke Mekat | Praxis-Lounge | www.silke-mekat.de