



Hirzbrunnenallee 37, CH-4058 Basel
Telefon/Fax 061 643 92 26/25

Tipps für den Umgang mit den Vor- und Nachweilen der Wechseljahre

- Eigene Werte überprüfen und ggf. korrigieren, anpassen
- Sich eingestehen, erschöpft zu sein
- Sich pflegen, statt best aussehend sein wollen
- Sich an das Unveränderbare gewöhnen und das betonen, was Ihnen an sich gefällt
- Mit 40/50 nicht mehr tun, was Sie als 20 Jährige getan haben
- Lächeln durch strahlende Augen
- Geduld mit sich selbst haben
- Ängste machen ganz wach und weisen auch darauf hin, wo die neue eigene Mitte zu finden ist
- Durchhängen und schwarze Gedanken sind natürlich und in Ordnung
- Charme leben und Interesse an der Umwelt zeigen
- Vorteil des Alters beachten: Routine und Lebenserfahrung
- Bleistift und Block bei sich haben: Das entlastet das Gehirn; ist eine prima Gedächtnishilfe
- Freundschaften entrümpeln und eventuell mit einem Abschiedsritual würdigen
- Morgens: Gute Laune Ritual durchführen (Singen, gemütlich etwas trinken, Räucherstäbli...)
- Erstellen Sie eine Bedürfnisliste und beginnen Sie mit dem einfachsten Punkt
- Gartenarbeiten, das Aufräumen und Ordnen sind entlastende Aktivitäten
- Verzeihen Sie sich das, was Sie nicht an sich mögen und führen Sie eine Liste darüber, was Sie an sich mögen und was nicht, aber auch darüber, was Sie in Ihrem Leben bisher geleistet haben
- Schreiben Sie Ihre Biographie nieder und akzeptieren Sie diese feierlich mit einem Ritual.
- Anerkennen Sie, dass Probleme zum Leben gehören und Sie sich im Moment noch in einem Gefühls-Wirbel befinden, aber es in absehbarer Zeit nur noch Big Waves in Ihrem Leben geben wird.
- Geben Sie den Kampf gegen sich selbst auf.
- Tun Sie, was Ihnen wohl tut (Massage, Theater, Wohnungseinrichtung verändern, Kosmetik, Juwelier (wenn es drin liegt ☺))
- Beachten Sie, wenn Sie sich für eine Stelle bewerben, dass Sie sich als hoch motivierter, in der Arbeitszeit flexibler, routinierter, gut ausgebildeter, humorvoller und lebenserfahrener Mensch bewerben.
- ... und mit ca. 52 Jahren nochmals eine Karriere zu starten ist üblich...
Darum: Schenken Sie sich doch einmal ein Coaching für Ihren Wiederberufseinstieg, das Ihnen helfen soll, Unklarheiten, Unsicherheiten und Bedenken aus einem anderen Blickwinkel zu reflektieren.
Und wenn Sie mögen, vereinbaren Sie doch einen Termin mit Sylvia C. Trächslin unter Telefon +41(0)61 643 92 26 oder mit einer Email an s.trachslin@vtxmail.ch