



Christine Althen

Midlife Crisis – Chance oder Krise

Die midlife crisis tritt meistens, jedoch nicht zwangsläufig, zwischen 35 und 50 Jahren auf – verstärkt bei Männern und äußert sich in Gedanken, Gefühlen und im Verhalten der Betroffenen.

Die gute Nachricht: Nicht jeder Mann ist von der midlife crisis betroffen. Entscheidend ist, wie stark die Selbstwertschätzung und wie gut die Anpassungsfähigkeit ist an die körperlichen und auch sonstigen Veränderungen, die mit der Lebensmitte einhergehen.

In der Lebensmitte des Mannes sinkt die Testosteronproduktion und körperliche Veränderungen werden spürbar. Falten, Gewichtszunahme, Glatzenbildung oder Nachlassen der Potenz. Einige Lebensziele sind eventuell erreicht und es wird realisiert, dass manche Ziele nicht mehr erreichbar sind.

Was sind typische Überlegungen und Fragen?

Soll das schon alles gewesen sein?
Ich will noch etwas aus meinem Leben machen.
So gut wie jetzt ging es mir noch nie.
Ich will frei sein, will fühlen, dass ich lebe.
Ich brauche Abenteuer, alles ist irgendwie fad.
Ich hätte mein Leben anders leben sollen.
Wer bin ich eigentlich?
Meine besten Jahre sind vorbei.
In meiner Beziehung prickelt es nicht mehr.
Wäre es nicht schöner, wenn ...

Welche Verhaltensweisen werden gezeigt?

Kündigung der Arbeitsstelle, Trennung von der Partnerin
Rückzug oder Abenteuer
Aufbegehren und Ausbruch aus alten Rollen- und Verhaltensmustern
neue Hobbys und Interessen, äußerliche Veränderungen, etc.

Der Weg aus der Krise! Was können Sie tun?

1. Wer bin ich? Was will ich? Sich selbst erkennen: Welche Lebensziele haben Sie? Welche davon haben Sie erreicht? Seien Sie stolz auf Erreichtes.
2. Wie fühlen Sie sich im Augenblick? Was würde für mehr Zufriedenheit sorgen?
3. Was ist Ihnen wichtig? Überprüfen Sie auch Ihre Work-life-Balance ...
4. Vertrauen Sie sich einem guten Freund an oder holen Sie sich professionelle Unterstützung: Es ist gut zu wissen, man muss nicht alles alleine schaffen.

Was Sie noch bedenken sollten ... Jede Krise bietet Risiko und Chance.

Das Risiko ist, sich durch einschneidende Veränderungen, weil alles Erreichte in Frage gestellt wird, zu schaden. Die Chance ist, der Erkenntnisgewinn, was für Sie in ihrem Leben wirklich wichtig und was unwichtig ist. Mit diesem Wissen und der Umsetzung gehen Sie wie Phönix aus der Asche aus der Krise hervor, reifer und glücklicher.

Ihre Christine Althen