FÜR FRAUEN AB 50

3 tiefgründige Journalfragen für deinen Neuanfang ab 50

Was willst du eigentlich noch vom Leben?



Du hast lange funktioniert.

Du hast für andere gesorgt, für Kinder, Eltern, Partner, vielleicht für den Job, und das hast du gut gemacht.

Jetzt darfst du dir eine Frage stellen, für die lange kein Platz war: **Was willst du eigentlich noch vom Leben?**

Auf den nächsten Seiten findest du drei Fragen. Nimm dir einen Stift, einen Tee und etwa zehn Minuten. Schreib auf, was zuerst kommt. Das ist meistens das Ehrlichste.

Das hier ist nur für dich, niemand liest mit und niemand bewertet, was du schreibst.

AM ENDE HAST DU

- ein klares Bild davon, was du dir gerade wirklich wünschst,
- benannt, was dir bisher im Weg stand,
- deine Neuanfangskarte mit deinem nächsten Schritt, die du dir an den Spiegel hängen kannst.





FRAGE 1 VON 3

Was habe ich in den letzten Jahren getan, weil man es von mir erwartet hat, obwohl ich es eigentlich gar nicht wollte?

Denk an Familie, Beruf, Freundschaften. Schreib alles auf, was dir einfällt.



FRAGE 2 VON 3

Was würde ich noch erleben wollen, wenn ich mich dafür nicht erklären müsste?

Wenn niemand etwas dazu sagen würde, was stünde dann auf deiner Liste?



FRAGE 3 VON 3

Wem oder was müsste ich Nein sagen, damit dafür Platz entsteht?

Das kann ein Mensch sein, eine Aufgabe oder eine Erwartung.

DEIN ERGEBNIS

Deine Neuanfangskarte

Lies deine drei Antworten noch einmal und fülle dann diese Karte aus. Mit ihr hast du alles, was du brauchst, um diese Woche anzufangen.

Das taucht in meinen Antworten immer wieder auf:

Das will ich:

Dafür sage ich Nein zu:

Mein erster kleiner Schritt diese Woche:

Zum Beispiel: einer Sache Nein sagen, etwas aus Frage 2 ausprobieren, einer Person erzählen, was dir aufgefallen ist, eine feste Stunde nur für dich einplanen.

Das mache ich bis:

Fotografiere die Karte oder hänge sie dorthin, wo du sie jeden Tag siehst. Klein ist genug, Hauptsache du fängst an.

Frage 3 ist oft die schwerste, denn Nein sagen heißt fast immer, ein Gespräch zu führen.

Wenn du dafür Worte brauchst, findest du sie in meinem kleinen Workbook. Es begleitet dich vor, während und nach dem Gespräch, in dem du sonst wieder Ja sagen würdest.

DAS KLEINE WORKBOOK

Grenzen setzen

für schwierige Gespräche. 7 Seiten mit Checklisten, Reflexionsfragen und Platz für deine eigenen Worte. Zum Herunterladen und Ausdrucken.

Zum Workbook · 9 €

Alles Liebe, Sandra



© 2026 Sandra Seibt · sandraseibt.de