



Rita Steininger

# Das kleine Tu-dir-gut-Buch

Für Frauen in der Lebensmittel

Patmos Verlag

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

## Für Hedwig und Elfriede

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0642-4 (Print)

ISBN 978-3-8436-0643-1 (eBook)

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Einleitung .....   | 9         |
| <b>1. Freude oder Frust? – Frauen in der Lebensmitte ....</b>  | <b>11</b> |
| Die Midlife-Krise – Mythos oder Wirklichkeit? .....            | 11        |
| Wird das Leben besser? .....                                   | 13        |
| Triftige Gründe, liebevoll mit sich umzugehen .....            | 14        |
| <b>2. Gut gemacht! Erreichtes anerkennen .....</b>             | <b>17</b> |
| Schluss mit Vergleichen und Konkurrieren! .....                | 17        |
| Wo bleibt die Wertschätzung? .....                             | 18        |
| Die Qual der Wahl: Stehen Sie zu Ihren<br>Entscheidungen ..... | 21        |
| <b>3. So bin ich – einmalig! Den Selbstwert stärken .....</b>  | <b>25</b> |
| Negative Selbstbewertungen ablegen .....                       | 25        |
| Der Umgang mit Kritik .....                                    | 28        |
| Die Zauberkraft der Affirmation .....                          | 30        |
| Wie sehe ich aus? .....  | 32        |
| <b>4. Gefühle wahrnehmen und äußern .....</b>                  | <b>35</b> |
| Die Macht der Gefühle und emotionale Intelligenz ....          | 35        |
| Dankbarkeit spüren und bekunden .....                          | 41        |
| Nachsicht und Vergebung für sich und andere .....              | 44        |
| Sorgen und Grübeleien ade! .....                               | 48        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>5. Stress, lass nach!</b> .....                                     | 51  |
| Wenn Körper und Seele erschöpft sind .....                             | 51  |
| Niemand muss perfekt sein .....  | 52  |
| Nein sagen lernen .....  | 54  |
| Kraft aus der Sprache schöpfen .....                                   | 56  |
| Ruhe-Inseln im Alltag finden .....                                     | 58  |
| Übungen zum Entspannen und Loslassen .....                             | 60  |
| <br>   |     |
| <b>6. Humor ist, wenn man herzlich lacht</b> .....                     | 66  |
| Lachen tut Körper und Seele gut .....                                  | 66  |
| Froh zu sein bedarf es wenig .....                                     | 68  |
| Momente des Glücks .....   | 69  |
| Trainieren Sie Ihr Lächeln .....                                       | 70  |
| Lachyoga .....   | 71  |
| <br>   |     |
| <b>7. Fit und in Form bleiben</b> .....                                | 75  |
| Bewegung macht Laune .....   | 75  |
| Kleine Hitliste geeigneter Sportarten .....                            | 77  |
| Gesunde Pfunde .....   | 81  |
| <br>   |     |
| <b>8. Den Geist in Schwung halten, schöpferisch sein</b> .....         | 87  |
| Gehirnjogging: Training für die grauen Zellen .....                    | 87  |
| Sich für Neues begeistern .....  | 90  |
| Kreativität – die Freude am Erschaffen .....                           | 94  |
| <br>   |     |
| <b>9. Da geht noch was! Neues wagen</b> .....                          | 98  |
| Wo stehe ich, wo will ich hin – und kann ich das? .....                | 98  |
| Ein Jobwechsel ist möglich – auch in der Lebensmitte... ..             | 100 |
| Flow – in der Arbeit aufgehen .....                                    | 104 |
| Die eigenen Werte leben – durch bürgerschaftliches<br>Engagement ..... | 105 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>10. Gemeinschaft macht stark</b> .....                           | 107 |
| Frischer Wind für die Partnerschaft .....                           | 107 |
| Die hohe Kunst der Freundschaft .....                               | 110 |
| Respektvolle Kommunikation – der Schlüssel zum<br>Miteinander ..... | 114 |
| <br>  |     |
| <b>Ein Wort zum Schluss</b> .....                                   | 119 |
| <br>  |     |
| <b>Anmerkungen</b> .....  | 120 |
| <br>  |     |
| <b>Weiterführende Literatur</b> .....                               | 123 |
| Bücher .....  | 123 |
| Audio-CDs und Hörbücher .....                                       | 125 |
| Links .....   | 125 |
| <br>  |     |
| <b>Verzeichnis der Übungen</b> .....                                | 126 |
| <br>  |     |
| <b>Dank</b> .....   | 128 |



# Einleitung

»Tu dir gut!«, so lautet die Titelbotschaft dieses Buchs – ein Appell, der etwas eigenartig anmutet. Denn gewöhnlich verwendet man die Formulierung nur in Sätzen mit unterschiedlichem Subjekt und Objekt: »Du tust mir gut.« – »Es tut dir gut.« Doch sich selbst guttun – wie geht das?

Die Aufforderung »Tu dir gut!« ist im Prinzip unter zwei Aspekten zu verstehen: Zum einen geht es darum, sich regelmäßig »etwas Gutes zu tun«, das heißt sich Angenehmes, Erholsames für Körper, Geist und Seele zu gönnen. Zum anderen ist eine Grundhaltung der Selbstliebe gemeint: Wir sollten von Grund auf liebevoll mit uns umgehen und unser Leben so gestalten, dass wir zufrieden sind – im wahren Wortsinn. Denn das Wort Zufriedenheit enthält im Kern das Wort Frieden und bedeutet, dass wir im Einklang mit uns selbst und unseren Wünschen, Werten und Vorstellungen sind.

Warum richtet sich das Buch nun speziell an Frauen in der Lebensmitte? Der Grund ist zum einen der, dass Frauen mehr als Männer dazu neigen, sich selbst und ihre Bedürfnisse hinter denen anderer Menschen zurückzustellen, anstatt sich selbst »gutzutun«. Zum anderen hängt es damit zusammen, dass der Eintritt in die Lebensmitte gewisse Veränderungen mit sich bringt, die Anlass zu Frust und Unzufriedenheit geben können: Das fortschreitende Alter macht sich zunehmend an der äußeren Erscheinung bemerkbar, die körperliche Fitness und geistige Flexibilität lassen nach und spätestens mit dem Abschied von der Phase der Fruchtbarkeit muss frau erkennen, dass die Zukunft nicht mehr unbegrenzte Möglichkeiten für sie bereithält.

Dieses Buch will zeigen, wie Sie als Frau in der Lebensmitte diese Zeit des Umbruchs positiv gestalten können, indem Sie bewusst darauf achten, liebevoll mit sich selbst umzugehen,



und ausreichend dafür sorgen, dass es Ihnen körperlich und seelisch gut geht.

Ein kurzer Ausblick auf den Inhalt dieses Buchs: Kapitel 1 befasst sich mit einigen theoretischen Überlegungen, insbesondere mit der Frage: Was hat es mit der sogenannten Midlife-Krise auf sich, wie steht es mit der Lebenszufriedenheit von Frauen in der Lebensmitte, was sagen Studien darüber aus und welche Schlüsse können Frauen aus den Ergebnissen dieser Studien ziehen? Die nachfolgenden Kapitel 2 bis 10 sind Praxiskapitel, die Sie in beliebiger Reihenfolge lesen können, je nachdem, welche Themen Sie besonders interessieren. Neben praktischen Anregungen und Tipps finden Sie dort zahlreiche Übungen, die Sie ohne großen Aufwand in Ihren Alltag einbauen können. Einige Erfahrungsberichte von Frauen runden die Darstellungen ab. Im Schlusskapitel finden Sie eine kurze Zusammenfassung, der Anhang enthält Empfehlungen zum Weiterlesen und eine Liste nützlicher Links.

Die Infos, Anregungen und Erfahrungsberichte in diesem Buch zeigen: Selbstliebe kann Wunderbares bewirken. Lassen Sie sich von den Beispielen motivieren und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, sich selbst gutzutun.

Viele gute Erfahrungen dabei wünscht Ihnen

*Rita Steininger*

# I. Freude oder Frust? – Frauen in der Lebensmitte

Für jeden Menschen kommt irgendwann in der Lebensmitte der Moment, in dem er einsehen muss: »Ich bin nicht mehr jung.« Diese Erkenntnis kann schmerzhaft sein, gerade in unserer Gesellschaft, die sich stark am Leistungsprinzip orientiert. Denn als leistungsfähig, erfolgreich und den Herausforderungen der Zukunft gewachsen gelten nun einmal in erster Linie junge Menschen.

Frauen trifft der gesellschaftliche Anspruch, stets jugendlich, sexy und topfit sein zu müssen, besonders hart. Während bei Männern graue Schläfen nicht nur toleriert, sondern durchaus als attraktiv empfunden werden, sollen Frauen die Spuren des Älterwerdens möglichst kosmetisch kaschieren – auf lange Sicht ein aussichtsloser Kampf. Hinzu kommt, dass Frauen unerbittlich die biologische Uhr ticken hören: In einigen Jahren heißt es Abschied nehmen von der Phase der Fruchtbarkeit.

## Die Midlife-Krise – Mythos oder Wirklichkeit?

Befassen wir uns zunächst ganz allgemein mit der Frage: Wie erleben Frauen und Männer in unserer Gesellschaft das Älterwerden? In diesem Zusammenhang wurde in der Wissenschaft immer wieder die Frage diskutiert, ob es die Midlife-Krise wirklich gibt oder ob sie lediglich ein Mythos ist. Inzwischen haben zahlreiche Studien belegt, dass das Lebensalter zwischen 40 und 55 Jahren eine Umbruchphase mit sich bringt, die tatsächlich einen krisenähnlichen Zustand auslösen kann, bei Frauen ebenso wie bei Männern – mit der Folge, dass das Wohlbefinden deutlich sinkt.