

# ICH

VOLL IM LEBEN – ALLES AUF ANFANG





Für alle, die auch mal anders abbiegen

© 2023 Noëmi Caruso

Website: <http://womansphere.ch>

Coverdesign von: Catarina Hutzler, <https://www.caboom.at>

Verlagslabel: Womansphere, <http://womansphere.ch>

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

trdition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Herausgeberin, zu erreichen unter: Noëmi Caruso, Mitteldorf 6, 5108 Oberflachs, Switzerland.

Die Autorinnen sind: Aleksandra Schönthal, Astrid Huber, Yvonne Partes, Claudia May-Baumgärtner, Sandra Molter, Dr. Monika Frenger, Sandra Tants, Mundo Taís, Elisabeth Routil, Nessa Altura, Sara Zanetti, Jsabelle Trümpler, Bianca Paulus, Melanie Böing, Jenny Kunaschk, Anita Aichner, Susanne Kölbl, Katja Kretzdorn, Vanessa Sachs, Annina Ritter, Carmen Backes

# Vorwort

Liebe Leserinnen,

es ist mir eine große Freude, euch in den bunten Kosmos von «Ich - Voll im Leben - alles auf Anfang» zu entführen. Als Gründerin von Womansphere und Herausgeberin dieses Buches stehe ich heute vor euch, voller Stolz und Dankbarkeit. Dieses Werk ist das Ergebnis von Mut, Stärke und dem unerschütterlichen Glauben an die eigene Kraft, den 21 außergewöhnliche Frauen in ihren Geschichten verkörpern. Als ich vor einigen Monaten das Projekt «Grenzenlos einzigartig - Lebenspfade von Mutmacherinnen» ins Leben rief, hatte ich nicht im Traum daran gedacht, dass sich daraus eine inspirierende Buchreihe entwickeln würde. Doch das Leben ist voller Überraschungen, und so wurde der Wunsch nach einem weiteren Band geboren. «Ich - Voll im Leben - alles auf Anfang» ist das Ergebnis unserer kollektiven Reise durch Höhen und Tiefen, durch Neuanfänge und den ständigen Wandel des Lebens.

Mit diesem Vorwort möchte ich euch einen Einblick in die Entstehung und die faszinierende Dynamik hinter den Kulissen gewähren. Taucht ein in die Welt von Womansphere, in der jede Geschichte ein Mosaiksteinchen der Vielfalt und Stärke von Frauen darstellt. Hier habt ihr die Gelegenheit, die Autoren und ihre Werke auf persönlicher Ebene kennenzulernen, während ich von den Herausforderungen und Triumphen berichte, die uns auf dem Weg zur Vollendung dieses Buches begegneten.

Die Idee zu «Ich - Voll im Leben - alles auf Anfang» entstand aus dem tiefen Bedürfnis heraus, die Vielfalt weiblicher Lebensgeschichten zu feiern. Jede Frau hat ihre einzigartige Reise, ihre individuellen Herausforderungen und ihre persönlichen Siege. In diesem Buch findet ihr 21 Geschichten von Frauen, die den Mut aufgebracht haben, alles auf Anfang zu setzen. Es sind Geschichten von Neuanfängen, von der Suche nach Identität, von Selbstliebe und dem Überwinden von Hindernissen. Während wir uns durch die Seiten bewegen, werdet ihr feststellen, dass jede Geschichte ein Kaleidoskop von Emotionen und Erfahrungen ist. Ihr werdet euch mit den Protagonistinnen verbunden fühlen, mitfiebern, mitweinen und mitlachen. Diese Frauen sind keine fiktiven Charaktere; sie sind real, greifbar und teilen ihre Lebenslektionen mit euch.

Der Prozess, diese Geschichten zu sammeln und zu einem harmonischen Ganzen zu formen, war für mich als Herausgeberin eine Reise der Entdeckung. Jede Autorin brachte ihre einzigartige Perspektive und ihre individuelle Stimme mit. Doch wie beim Puzzle war es meine Aufgabe, die Teile zusammenzufügen und sicherzustellen, dass

das Gesamtbild die Kraft und die Essenz jeder Geschichte widerspiegelt. Wir begannen mit einer Vielzahl von Einsendungen von Frauen unterschiedlichster Hintergründe, Altersgruppen und Lebenserfahrungen. Jede Geschichte hatte ihre eigene Schönheit, aber wir suchten nach einer Vielfalt, die die Breite und Tiefe des weiblichen Lebens widerspiegelt. Es war keine leichte Aufgabe, aus den zahlreichen Einsendungen diejenigen auszuwählen, die letztendlich Teil dieses Buches werden sollten.

Ein weiterer spannender Aspekt war die Zusammenarbeit mit den Autorinnen. Jede von ihnen hatte ihre eigene Vision, ihre eigene Stimme und ihre eigene kreative Energie. Als Herausgeberin war es meine Aufgabe, diese Vielfalt zu schätzen und gleichzeitig sicherzustellen, dass sich die Geschichten harmonisch ineinander fügen. Der Austausch von Ideen, das Feilen an Details und das gemeinsame Streben nach Exzellenz waren Schlüsselaspekte dieses kreativen Prozesses. Die Geschichten in diesem Buch erzählen von Veränderungen, von der Herausforderung, sich selbst neu zu definieren und von der Kraft, die in einem Neuanfang liegt. Sie sind eine Hommage an die Frauen, die trotz Rückschlägen aufgestanden sind, die sich selbst treu geblieben sind und die ihre Träume mit Entschlossenheit verfolgen. Diese Geschichten sind nicht nur für Frauen auf dem Weg, sondern für jeden, der Inspiration und Mut sucht, um sein eigenes Leben in die Hand zu nehmen.

Während ich diese Zeilen schreibe, denke ich an die Reise, die jede Autorin gemacht hat, um ihre Geschichte mit uns zu teilen. Es sind Geschichten von Überwindung, von Selbstfindung und von der kraftvollen Entscheidung, einen neuen Anfang zu wagen. Ich lade euch ein, mit offenen Herzen in dieses Buch einzutauchen, die Vielfalt der Frauen zu feiern und euch von ihrer Stärke inspirieren zu lassen. Frauen auf dem Weg, die Mut mitnehmen möchten, erinnert euch daran, dass jede Seite dieses Buches ein Spiegel eurer eigenen Reise sein kann. Jede Geschichte spricht zu den verschiedenen Facetten eures Lebens und ermutigt euch, euren eigenen Weg zu gehen. Möge dieses Buch euch nicht nur unterhalten, sondern euch auch dazu inspirieren, eure Träume zu verfolgen, Hürden zu überwinden und euch selbst auf eine tiefere Ebene zu verstehen.

Ich danke jeder Autorin, die ihre Geschichte mit uns geteilt hat, für ihre Offenheit, ihre Ehrlichkeit und ihre Bereitschaft, einen Teil ihres Lebens mit der Welt zu teilen. Ich danke meinem Team bei Womansphere für ihre unermüdliche Unterstützung und ihren Einsatz bei der Realisierung dieses Projekts. Und vor allem danke ich euch, liebe Leserinnen, dass ihr euch auf diese Reise begeben und Teil dieser inspirierenden Geschichten werdet.

Lasst uns gemeinsam eintauchen in die Welt von «Ich - Voll im Leben - alles auf Anfang». Möge dieses Buch euch ermutigen, stärken und inspirieren. Denn

jede von euch hat die Kraft, alles auf Anfang zu setzen und voll im Leben zu stehen.

Mit herzlichen Grüßen,

*Noëmi Caruso*

Gründerin von Womansphere

Herausgeberin von «Ich - Voll im Leben - alles auf Anfang»

# Sandra Molter



Von der Geschäftsführungs-Assistentin zur Umdenkerin!

Mein selbsterlebter Burnout hat mich zum Umdenken und auf neue berufliche Lebenswege gebracht.

Als Psychologische Beraterin, Gesundheitsmanagerin und vor allen Dingen leidenschaftliche Resilienz-Mentorin darf ich meiner Herzens-Berufung folgen!

Meine Angebote sind für alle Frauen ü50, die ihren nervenaufreibenden und energie-zehrenden Job NICHT bis zum Renteneintritt durchziehen wollen!

Mit viel Herzblut unterstütze ich sie dabei, Ihre Weichen für ein erfülltes Arbeiten und Leben zu stellen!

Somit habe ich als Resilienz-Heldin die Krise als Chance genutzt!

Resilienz-Mentorin / Psychologische Beraterin  
[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)



# Von der erschöpften Geschäftsführungs- Assistentin zur erfüllten Umdenk-Mentorin!

Mein selbsterlebter Burnout hat mich zum Umdenken und auf neue berufliche Lebenswege gebracht.

Als Psychologische Beraterin, Gesundheitsmanagerin und vor allen Dingen leidenschaftliche Resilienz-Mentorin darf ich heute meiner Herzens-Berufung folgen!

Meine Angebote sind für alle Frauen ü50, die ihren nervenaufreibenden und energie-zehrenden Job NICHT bis zum Renteneintritt durchziehen wollen!

Mit viel Herzblut unterstütze ich sie dabei, ihre Weichen für ein erfülltes Arbeiten und Leben zu erstellen!

Somit habe ich als Resilienz-Heldin die Krise als Chance genutzt!

Wie ich zum Umdenken gekommen bin und was bzw. wer mir dabei geholfen hat, erfährst Du hier! Ich lade Dich von Herzen ein zu meiner kleinen Gedankenreise in meine letzten, sehr bewegten und wegweisenden zehn Jahre. Kommst Du mit?

## Zehn Jahre Umdenken<sup>2</sup> – Zehn Jahre Mut<sup>2</sup> – Zehn Jahre meinem Herzen gefolgt!

Weißt Du, manchmal denke ich: «Wenn ich das alles schon vor zehn Jahren gewusst hätte, wer weiß, wie es dann für mich weiter gegangen wäre damals...»

Es ist Mitte Juli 2023, und ich sitze auf dem Liegestuhl vor meinem Camper van auf dem wunderschönen Campingplatz an meinem Kraftort Sankt Martin. Meinen Camper habe ich «Paula» genannt, nach meiner verstorbenen Oma. Ich lasse meinen Blick auf die umliegenden bewaldeten Hügel des Pfälzerwaldes schweifen und schaue zurück auf die letzten zehn Jahre meines Lebens.

In all den Jahren habe ich unglaublich viel umgedacht. Persönlich als auch beruflich! Deshalb nennt man mich auch herzlich «die Umdenkerin, die Resilienz- oder Neustart-Heldin.»

Aber jetzt mal vor vorne.

Wie bin ich zum Umdenken gekommen? Von Resilienz hatte ich damals leider noch nichts gehört. Ja, 2013 war ein Jahr, in dem es mir nicht ganz so gut gegangen ist, um es mal milde auszudrücken. Ich arbeitete damals schon viele Jahre als Assistentin der Geschäftsführung in einem Zulieferbetrieb der Auto-

mobilindustrie. Ein großer, weltweit tätiger Mittelständler, familiengeführt. Als Vollblut-Organisationstalent und dem «Supporter-Schild» auf der Stirn machte mir meine Arbeit großen Spaß. Mit vollem Einsatz habe ich mit Herzblut dort gearbeitet und mich voll und ganz damit identifiziert. Das ist nämlich das, was ich brauche, um auch ideal arbeiten zu können, jeden Tag mit Lust und Freude auch zur Arbeit zu gehen. Auch wenn da nicht immer alles Friede, Freude, Eierkuchen war. Aber unterm Strich habe ich mich da sehr, sehr wohl gefühlt und war stolz, für dieses Unternehmen zu arbeiten!

Als sich mein Arbeits-Himmel verdunkelte!

Eines Tages jedoch tauchten schwarze Wolken an meinem Arbeitshimmel auf, und nicht nur bei mir, sondern auch die Kolleginnen und Kollegen waren beunruhigt. Denn es gab Gerüchte über eine geplante Übernahme unseres Mittelständlers durch einen riesigen, amerikanischen Konzern-Giganten.

Alle waren in heller Aufruhr. Kannten wir doch solche «feindlichen» Übernahmen aus der Ferne, wo Know-How aufgekauft wird und die wertvollen Mitarbeiter nacheinander «ausgemustert» werden.

Die Unruhe wurde stärker, als sich dieses Gerücht bestätigte. Die Angst ging um, entlassen oder versetzt zu werden. Das war natürlich absolut verständlich. Das Übernahme-Prozedere kam unaufhaltsam ins Rollen. Und der Prozess zog sich über gut eineinhalb Jahre hin. Eine emotionale und oft zermürbende Zeit, in der alle Mitarbeitenden mehr oder weniger in der Luft hingen. Wusste doch niemand, ob und wie es dann tatsächlich weitergeht. Das grenzte schon an mentale Pein...

Nach vielen Vorbereitungen kam dann tatsächlich dieser, für mich geschichtsträchtige Tag, an dem aus dem GF-Bereich eine Rund-Mail an die Belegschaft geschickt wurde mit dem finalen Stichtag der Übernahme. Es war ein Dankeschön an alle für die bisherige Zeit, verbunden mit der Bitte, den anstehenden Veränderungen doch offen gegenüberzustehen, und dass die «Fusion» das Beste für das Unternehmen wäre. Überzeugt waren wir jedoch nicht wirklich...

Da ich in dieser Zeit Vertretung gemacht habe, hatte ich die verantwortungsvolle Aufgabe, diese E-Mail @alle zu versenden. Ich kann Dir nicht sagen, wie schlimm sich das für mich angefühlt hat! Mir war es ganz schlecht dabei. Und ich war dann auch noch die Überbringerin dieser Botschaft «with no return»! Ganz ehrlich, nachdem ich den Senden-Button geklickt hatte, habe ich erst mal eine Runde geweint.

Nicht jeder hat das damals verstanden, macht nix. Ich finde, man sollte Emotionen auf jeden Fall zulassen und auch zeigen, was natürlich in dieser Branche eher nicht der Fall ist.

Dann, ja dann war kein Stein mehr auf dem anderen. Alles war anders! Mit-

denken und Herzblut-Einsatz waren auf einmal nicht mehr gefragt. Anfangs war alles ein heilloses Durcheinander von Zuständigkeiten, Erwartungen und Verantwortlichkeiten.

Gefühlt gingen alle in Deckung und warteten die weitere Vorgehensweise ab. Hieß es doch in den Townhall-Meetings, dass wir ALLE weiterhin gebraucht werden. Der Glaube daran fiel uns jedoch schwer. Vielen ging natürlich auch der Stift, denn die Familie war zu ernähren, gerade wurde erst ein Auto oder gar ein Haus gekauft oder sonstige Investitionen getätigt. Die Unsicherheit war sehr groß.

Wir alle wurden vor große Herausforderungen gestellt, hatten uns in neue, manchmal nicht nachvollziehbare Prozesse einzuarbeiten, «durften» uns mit neuen Programmen und Abläufen vertraut machen, und das Tagesgeschäft sollte ja auch noch nebenher irgendwie weiterlaufen...

Na ja, jetzt bin ich schon so eingestellt, dass ich mir erstmal ein Bild über eine neue Situation mache, und dann fängt es meist nach und nach an zu reifen, was ich optimieren kann, um eine gute Arbeitssituation zu bekommen. Ich gehöre eher zu den Frauen, die nach vorne schauen und nicht gleich die Flinte ins Korn werfen.

Fakt war, dass alles extrem straff und nach wirklich ganz extrem engen Vorgaben abzulaufen hatte.

Ich sage immer gerne plakativ, dass die einzige Selbstbestimmung lediglich noch darin bestand, ob ich meine Kaffeetasse rechts oder links von meiner Tastatur abstelle. Und ganz ehrlich: Das ist so gar nicht mein Ding! Ich gestalte gerne. Und ja, ich finde immer, dass es wichtig ist, gemeinsam an den Dingen zu arbeiten und gemeinsam Ziele zu erreichen.

In einem Unternehmen hat jeder seine Funktion und das ist da beim Amerikaner irgendwie ganz anders gesehen worden. Ja, leider, leider, leider kann man nur sagen.

## Burnout & mehr ...

Einige meiner Kollegen und Kolleginnen sind damals in einen Burnout geraten oder haben sogar einen Herzinfarkt erlitten. Und das Schlimme daran ist, es war für mich nicht wirklich zu erkennen, dass das irgendjemand in der neuen Führung «ganz oben» großartig interessiert hat. Und das geht für mich gar nicht! Wo bleibt da die Fürsorgepflicht eines jeden Arbeitgebers? Und ich habe heute immer noch Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen, die sagen: «Ach wie gut, dass Du das damals genauso gemacht hast und dass Du Dich auf einen neuen Weg begeben hast! Du hast ALLES richtig gemacht!» Und ich bin auch wirklich sehr, sehr dankbar für meine damalige Entscheidung! Aber gehen wir noch mal nach 2013 zurück. Ja, da war kein Stein mehr auf dem anderen, wie schon gesagt. Und tatsächlich war es dann auch so, dass ich schon gemerkt habe, mir geht es immer weniger gut und da ist was «im Busch», in meinem Körper. Und habe es eine Zeit lang versucht, irgendwie zu ignorieren.

Ebenso habe ich versucht, mich an die neue Situation anzupassen. Dienst nach Vorschrift habe ich probiert, ging nicht. LMAA-Denken habe ich probiert, ging natürlich auch nicht. Das ging dann bis dahin, dass ich mich auch ein großes Stück weit verbogen habe. Was natürlich auf Dauer nicht gut gehen kann. Ist ja eigentlich klar, aber hinterher ist man halt immer schlauer. Irgendwann war ich nicht mehr ich selbst vor lauter Verbiegen. Und dann war es tatsächlich so, dass ich dann auch in nicht mehr ignorierbare Krankheitsthemen gekommen und in eine wirklich sehr große Erschöpfung reingeraten bin. Auf einem direkten Weg in Richtung Burnout. Mit allem, was dazu gehört: massive Konzentrationsschwierigkeiten, immer größer werdende, beängstigende Gedächtnislücken, erhebliche Verspannungen und daraus resultierende Rückenschmerzen. Bis hin zum persönlichen Rückzug und Motivationsverlust. Meine Gedanken drehten sich nur noch darum, wie ich aus dieser Situation wieder rauskomme? Schrecklich, kann ich da nur sagen! Und wer mich und meine agile Arbeitsweise gekannt hat, für den war das ganz befremdlich. Für mich auch! Und dann kam der Wendepunkt, an dem es an der Zeit war, zu handeln. Und das Gute daran ist, ich bin der Meinung, ich habe vorher noch die Kurve gekratzt, also mehr oder weniger zwei Minuten vor Zwölf! Und ich hatte offenbar noch so viel Handlungsfähigkeit – Gott sei Dank– noch die Reißleine zu ziehen, was ich auch gemacht habe!

## Mein Wendepunkt

Und dieses ‚Reißleine ziehen‘ war dann mein rettender Wendepunkt!

Was habe ich also gemacht?

Eines Tages, als ich nach einer Darm-Untersuchung aus der Narkose langsam aufwachte, war es die erste halbe Stunde noch ein tolles Gefühl, wie in einem Rausch. Je wacher ich jedoch wurde, desto mehr stellte ich fest, dass die ersten Gedanken, die ich hatte, nicht die waren, was wohl das Untersuchungs-Ergebnis sein wird. Sondern es drehte sich alles wieder, wie in einer Berg- und Talbahn, um meine vertrackte Arbeitssituation, was sie mit mir macht und wie ich da wieder rauskomme. Furchtbar!

So konnte und durfte das nicht mehr weitergehen, das war mein fester Entschluss!

Und dann habe mich mich nachmittags hingesetzt und erst mal überlegt: Was kann ich denn tun? Was belastet mich denn so sehr? Was genau bringt mich denn überhaupt in diese negative Stimmung? Und warum fehlt mein Elan und warum hat sich diese elende Antriebs- und Lustlosigkeit so festgesetzt?

Und das war für mich wirklich eine schwierige Situation. Denn wenn man mich kennt, immer voller Elan, Engagement und Mitdenken. Ärmel hochkrempeln, wenn nötig und so weiter. Das konnte ich leider nicht mehr. War nur noch energielos...

Also gut, ich habe mich hingesetzt, habe alles aufgeschrieben, was mich be-

lastet. Wirklich alles, auch die kleinste Kleinigkeit. Und die Liste war ganz schön lang. Ich war damals selbst überrascht.  
Und genau das hat mir unglaublich geholfen, mich zu sortieren.

Ich habe im Grunde meinen ganzen, gefühlt zentnerschweren Rucksack ausgeleert. Und das hat außerordentlich gutgetan!  
Und dann bin ich hingegangen und hab mir die drei größten Brocken markiert. Boah, das kann ich Dir nur wärmstens empfehlen, denn das verschafft Dir bemerkenswerte Klarheit im Kopf, wo vorher nur Nebel war.  
Gesagt getan! Der erste Schritt war gemacht!  
Dann kam der nächste, nämlich den Mut aufzubringen, mit genau dieser Erkenntnis mit meinem Chef ins Gespräch zu gehen.  
Das fiel mir gar nicht so leicht, denn ich war eher eine, die alles erstmal mit sich selbst ausmacht, bevor sie darüber mit anderen spricht. Na ja, und dann kam noch der Punkt hinzu, dass ich ja im Grunde eine Schwäche zeigen musste, indem ich sage: «Ich schaffe es so nicht mehr!»  
Es nutzte ja aber alles nichts, alleine wäre ich da nicht mehr rausgekommen.

### Mein mutiges Geständnis!

Also habe mir dann allen Mut gefasst und bin am nächsten Tag zu meinem Chef. Ich habe zu ihm gesagt: «Lieber Chef, bitte, ich hätte gerne ein Gespräch, können wir mal reden?» Und das haben wir gemacht. Und natürlich wusste ich nicht, wie das das Gespräch aus geht. Und ich kann nur sagen: Ich bin auf ganz, ganz offene Ohren gestoßen!  
Ja, ich bin wirklich auf Verständnis gestoßen. Es hätte ja auch sein können, dass er mir sagt: «Ja, liebe Frau Molter, Mensch, uns geht es allen nicht wirklich so 100 Prozent gut mit dieser Situation. Jetzt reißen Sie sich mal am Riemen!» Das hat nie einer zu mir gesagt.

Ob es jemand gedacht hat, kann ich nicht sagen. Ich kann nur das gesprochene Wort für mich aufnehmen. Und ich habe mich sehr, sehr gut aufgenommen und aufgehoben gefühlt.

Und tatsächlich war es dann so, dass wir vereinbart haben, dass ich meine aktuellen Aufgaben soweit zur Übergabe an meine liebe Kollegin vorbereite. Und dann zum Arzt gehen sollte.

Gemeinsam mit meinem Chef haben wir eine Genesungs-Strategie beschlossen: 1. Arztbesuch und Heilpraktikerin, 2. Aufnahme von psychologischer Begleitung und 3. Bewegung und Kraft tanken in der Natur. Ich kann Dir nicht sagen, wie dankbar ich war! Wie dankbar über die Reaktion und die Unterstützung. Und letzten Endes auch große Wertschätzung!

Und wie stolz ich auch auf mich war, dass ich diesen, für mich großen Schritt, gewagt habe. Es wurde mir nicht als Schwäche ausgelegt, sondern respektvoll als notwendiger Hilferuf angesehen!

Auch bin ich sehr dankbar dafür, dass meine liebe Kollegin damals dann meine Aufgaben einfach so übernommen hat. Obwohl sie wahrscheinlich innerlich die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen hat. Denn wir hatten beide sehr verantwortungsvolle Tätigkeitsbereiche. Und sie hatte zum damaligen Zeitpunkt vermutlich keine Idee, wie sie das alles zusammen schaffen sollte. Zumal ja niemand wusste, wie lange ich ausfalle. Dennoch hat sie mich sehr wertschätzend und liebevoll ermutigt, mir die Zeit zu nehmen, die ich brauche, um zu genesen. Wir großartig ist das denn? Ich war einfach nur aufs Höchste dankbar dafür!

## Raus aus der Mühle

Der Abschied an einem Freitagabend war tränenreich und ist mir nicht leichtgefallen. Wohlwissend, dass ich einen Berg von Arbeit hinterlasse, mein schlechtes Gewissen deshalb und meine zeitlich ungewisse Rückkehr. Gleichzeitig wusste ich, dass es erforderlich war.

Als ich dann bei meinem Hausarzt war, der mich schon von Kindesbeinen an kennt, war selbst überrascht über meinen Zustand. Kannte er mich doch jederzeit lebendig, gut gelaunt und zum Bäume ausreißen bereit.

Und mit seinem Pfälzer Dialekt hat er mich dann gefragt: «Warum hasche dann so lang gewaad, bis de zu mer komm bisch, mei Maad? Wärschde frieher komm, hätte mer Dich schneller widder hi kriecht...!«

Na ja, er hatte ja recht! Heute würde ich das völlig anders machen! Mal davon abgesehen, dass ich ja aus meiner damaligen Situation gelernt hab und mir das wohl nie wieder passieren sollte!

Und dann wurde ich eine Weile aus dem Verkehr gezogen, was schon etwas ungewohnt war. Und wenn ich mal beim Einkaufen oder beim Spaziergang war, hörte ich immer die Frage: «Oh, hast Du frei?» Schließlich war ja nicht unbedingt ersichtlich, dass ich ein «seelisches Gebrechen» hatte. Und alles andere war ja noch dran...

Das ist für viele Menschen dann nicht greifbar oder gar nachvollziehbar. Irgendwann hatte ich mich an die Frage gewöhnt und hab in manchen Fällen einfach nur «Ja» gesagt, da ich mich nicht immer «erklären» wollte.

## Mit Selbstkompetenz losgelegt

Also Teil 1 der Vereinbarung war somit teilweise eingelöst, nämlich mein Arztbesuch, dem noch einige folgen sollten, da ich ja längere Zeit krankgeschrieben wurde.

Teil 2 habe ich direkt aufgenommen, nämlich mein Bewegungsprogramm mit Krafttanken in der Natur. Täglich machte ich ausgedehnte Spaziergänge und war dankbar, dass ich die Natur direkt vor meiner Haustür habe. Das tat mir außerordentlich gut! Sauerstoff tanken, die kreisenden Gedanken im Kopf immer mehr zur Ruhe bringen und die für mich beruhigende Atmosphäre in Wald und Feld aufzusaugen. Und meine Hündin, Maya, hat sich natürlich auch ge-

freut! Jeden Tag mit Frauchen schön lang Gassi gehen. Super!

Eine meiner großen Stärken ist Konsequenz und Beharrlichkeit, was für meine täglichen Aktivitäten hierzu sehr hilfreich war. Und es ging mir dadurch wirklich Stückchen für Stückchen besser damit.

Dann kam noch Teil 3 zum Tragen: Psychologische Unterstützung organisieren!

Ich kann Dir sagen, das war damals auch eine große Überwindung für mich, denn das hieß ja im Grunde, dass im Oberstübchen nicht mehr alles der Reihe nach ging. Und ausgerechnet mir passiert so etwas. Das war zumindest mein damaliger, vom Außen geprägter Denkansatz, für den ich mich heute noch zu tiefst schäme, ihn überhaupt gedacht zu haben!!

Beim Gespräch mit meinem Hausarzt machte er mir wenig Hoffnung, hier schnell einen Termin bei einer therapeutischen Praxis zu bekommen. Zu meinem Glück war ich damals noch privat versichert.

Also habe ich im Internet recherchiert und bin in der Nähe von Kaiserslautern fündig geworden. Eine Therapeutin, in meinem 70er Jahrgang, wirkte sehr sympathisch auf ihrer Website und nach einem Anruf bei ihr, hatte sie sogar in der Woche drauf einen Termin frei, da jemand abgesagt hat.

Perfekt! Ich war schon ein wenig aufgeregt, als ich hinfuhr. Das machte ich schließlich zum ersten Mal und wusste so gar nicht, was mich dort jetzt erwartete. Oft denke heute daran zurück und weiß deshalb, wie sich manchmal auch meine Kundinnen beim ersten Termin fühlen. Und ganz oft erwähnen sie das auch genauso.

Da kann ich mich bestens in sie hineinversetzen.

Meine Gespräche bei meiner Therapeutin haben mir sehr gutgetan, und ich habe dort unglaublich viel für mich mitgenommen. Vieles durfte ich lernen, umdenken und mit Perspektivwechsel betrachten. Dort lernte ich unter anderem auch, mich wichtig zu nehmen, gut für mich zu sorgen und mich abzugrenzen. Mit 43!! Es ist also nie zu spät zum Umdenken!

Nach einigen Gesprächs-Terminen ging es mir schon besser, und da war auch schon ein erster zarter Gedanke, so eine Arbeit würde mir auch Spaß machen. Menschen wieder in ihre so wertvolle Kraft zu bringen! Welch eine wunderbare Lebens-Aufgabe!

Inzwischen hatte ich auch den nächsten Part von Teil 1 umgesetzt, der Gang zu meiner Heilpraktikerin. Bei ihr war ich schon seit ein paar Jahren Kundin, jedoch eher für «kleinere» Anliegen.

Sie hatte auch kurzfristig einen Termin für mich und wir konnten direkt loslegen mit der «Aufbauarbeit». Das war es nämlich tatsächlich.

Nach einer umfangreichen Blutuntersuchung lag einiges brach bei mir, um es mal so zu sagen. Ich glaube, das waren auch genau ihre Worte «brach liegen», als sie mir liebevoll «vorwurfsvoll» gegenüber saß und wir besprachen, wie wir nun weiter vorgehen.

Tatsächlich hat sie mich mit Infusionen wieder aufgebaut! Also die Reparatur war sehr aufwändig! Zeitlich und auch monetär. Soweit hätte ich es erst gar nicht kommen lassen dürfen! Wie gesagt, heute bin ich schlauer!

Jedoch sehe ich immer wieder, dass unglaublich viele Menschen einfach zu lange warten, bis sie sich ärztliche Hilfe holen, weil sie denken, sie müssten das alles irgendwie aushalten, was sie so belastet und zermürbt.

Was ich in dieser Zeit des Nichtarbeitens noch für mich entdeckt habe, ist das Yoga. Es ist für mich ein unglaublicher Kraftquell. Noch nie habe ich etwas so Entspannendes und gleichzeitig Belebendes erlebt! Das I-Tüpfelchen ist dann natürlich Yoga in der Natur! Bis heute praktiziere ich regelmäßig Yoga und bin dafür sehr dankbar! Auch meine Rückenschmerzen waren dadurch weg.

### Es ging wieder aufwärts

Alles in allem habe ich gemerkt, wie ich mich langsam wieder aus diesem mentalen und physischen Tal herausgeschafft habe.

Und allmählich ist dann auch wieder ein bisschen Lust und Laune sowie ein Keim von Hoffnung aufgekommen, dass alles wieder gut wird und ich wieder die «Alte» werde.

Wobei... die «Alte» trifft es wohl nicht wirklich... Ich entwickelte mich mehr zur «Neuen»! Und das war gut so!

Meine gesundheitliche Entwicklung, meine Gefühle und all meine Gedanken habe ich damals in einem Tagebuch festgehalten. So konnte ich auch wirklich feststellen, was sich doch alles getan hatte und was mir dabei geholfen hat. Und darüber bin ich sehr, sehr froh. Auch für die Menschen, die mich damals begleitet und unterstützt haben.

Ich habe mich dann auch auf den Weg gemacht in Richtung: Wie kann ich mich stärken? Wie kann ich meine Persönlichkeit entwickeln? Und habe da einiges ausprobiert und kennengelernt.

Unter anderem auch eine fünftägige Auszeit auf einer Berghütte im Kaisertal am Wilden Kaiser. Durch einen TV-Bericht bin ich darauf aufmerksam geworden. Die Hüttenwirtin dort und ihre Kollegin haben ein Berge.Frauen-Projekt ins Leben gerufen. Der Seminar-Titel war «Neue Lebenswege gehen». Genau dieses Angebot sollte mich wohl finden! Es war eine wundervolle Erfahrung, mit gleichgesinnten Frauen im Austausch zu sein. Und dabei festzustellen, dass jede mehr oder weniger Ballast in ihrem Rucksack mit sich herumträgt.

In diesen fünf Tagen, fern vom Alltag und dazu noch in dieser fantastischen Bergkulisse, habe ich letzten Endes meine eigenen Lebens-Weichen gestellt. Ich konnte wieder zu mir selbst finden, habe mich neu sortiert und gedanklich unglaublich viel in Gang gebracht. Der Austausch in der Frauen-Gruppe war dabei so unendlich wertvoll.

Mit einer der Teilnehmerinnen verbindet mich bis heute noch eine tiefe Freundschaft!

Und wir beide sind auch zwei Jahre später nochmals zu diesem Kraftort im Kaisertal gefahren!

Ja, daraus sind natürlich dann auch meine eigenen Berge.Auszeiten gereift. Aus meinen selbst gemachten Erfahrungen ist das große Bedürfnis entstanden, den Menschen ebenso einen liebevollen Raum für ihre persönliche Entfaltung zu bieten, zu sich selbst zu finden und ihre Lebens-Weichen zu stellen. 2017 fand die erste Auszeit im Montafon statt, und bis heute, in 2023, war ich nun bereits sechs Mal mit meinen wundervollen TeilnehmerInnen in den Bergen. Und weil einige Frauen und Männer immer wieder mitfahren, fühlt es sich inzwischen schon ein bisschen an, wie SeminarUrlaub mit Freunden. Einfach nur großartig, finde ich!

Eine absolute Herzensangelegenheit und DAS Highlight des Jahres!

Dann kam alles anders...

Aber wieder zurück zu meiner eigenen Entwicklung.

Mit der Zeit habe ich dann gemerkt, dass alles, was ich unternommen habe, tut mir gut! Es bringt mich wieder auf meine Spur. Ich komme wieder in meine Kraft.

Und immer wieder kam der Gedanke auf, dass es mir doch auch Spaß machen würde, Menschen zu unterstützen auf ihrem Weg wieder hin zu mehr Mut, Lebensqualität, das individuelle Leben zu kreieren und damit das eigene Lebensruder in die Hand zu nehmen. Wieder in ihre Kraft zu kommen, in die so notwendige Lebenskraft!

Denn ohne Energie KEIN Alltag!

Das hat einmal eine liebe Kundin von mir gesagt, und ich finde, besser und einprägsamer kann man es gar nicht in Worte fassen!

Na ja, als ich dann das Gefühl hatte, dass meine Lebenskraft wieder stabil war, bin ich dann erst einmal wieder zurück in die Firma. Ich durfte entschleunigt einsteigen und wurde in meinem Team wieder sehr wohlwollend aufgenommen. Auch dafür war ich sehr dankbar!

Natürlich war es so, dass sich am Unternehmen und der extrem hohen Fremdbestimmung nichts geändert hatte. War ja im Grunde klar... Wie kam ich nur auf den Gedanken, dass sich dort etwas geändert hat...?

Nach gut einem Jahr merkte ich dann, dass es gesundheitlich doch wieder in die gleiche Richtung geht. Das tat mir einfach nicht gut! Ich fand das alles nach wie vor schlimm damals.

Ich meine, ich hatte im Grunde eine gute Arbeitsstelle, jedoch nur theoretisch. Hatte nicht weit zu fahren, hatte ein sehr gutes Gehalt. Sicherheit war seinerzeit für mich sehr wichtig! In dieser Hinsicht konnte ich mich nicht beschweren, aber alles andere war natürlich alles andere als gut.

Und ja, ohne Gesundheit ist halt leider nichts und Geld ist nicht alles. Also habe ich überlegt, was ich tun kann.

## Das Geschenk des Himmels (oder das Universum hat geliefert...)

Und dann kam ein Geschenk des Himmels!

Der Umsatz entwickelte sich nach unten und was liegt dann nahe? Na klar... Mitarbeitende entlassen! Durch eine vom Betriebsrat (DANKE!) ausgehandelte und noch bestehende Beschäftigungssicherung war das nicht möglich!

Daher wurde ein Programm angeboten für Mitarbeiter, die das Unternehmen verlassen möchten. Und (Halleluja) ich habe mich direkt gemeldet!

Ja, natürlich war es ein bisschen ein komisches Gefühl, auch aus dem Team rauszugehen, wo ich mich ja eigentlich schon recht wohl gefühlt habe mit meinen direkten (alten) Kolleginnen und Kollegen.

Nochmal Mut und mein nächster entscheidender Schritt  
Dennoch ich habe allen Mut gefasst und den entscheidenden Schritt gewagt. Große Unterstützung erhielt ich damals auch von meinem Chef. Er sagte zu mir: «Mensch Frau Molter, machen Sie das! Es ist Ihr Leben und Sie haben noch so viel Lebenszeit vor sich. Gestalten Sie diese so, wie Sie es wollen! Natürlich wäre ich froh, wenn Sie mich die nächsten zwei Jahre noch begleitet würden, bis ich selbst in Rente gehe. Aber ich werde Ihnen sicherlich keine Steine in den Weg legen. Im Gegenteil: Ich ermutige Sie dazu!» Und ja, er schenkte mir sein vollstes Vertrauen für meinen Sprung in die Selbständigkeit. Das gab mir Rückenwind und machte mich stolz!

Und dann bin ich raus aus dem Unternehmen - nach 15 Jahren! Diese Firma war mein erster Kontakt zur Arbeitswelt, da ich dort vor gefühlt 100 Jahren meine Ausbildung zur Industriekauffrau gemacht hatte. Dann habe ich für gut zehn Jahre in anderen Unternehmen meine Erfahrungen gesammelt und hatte dann 2001 das große Glück, wieder dort einsteigen zu können, dann als Geschäftsführungs-Assistentin.

Der Tag meiner Verabschiedung war sehr emotional.

Es flossen natürlich ein paar Tränchen, nicht nur bei mir!

Haben wir doch Seite an Seite jahrelang und höchst engagiert das gleiche Ziel verfolgt. Ich selbst hatte sogar eine kleine Rede vorbereitet, bei der mir öfter die Stimme versagte. Viel Lob, liebevolle Geschenke und zahlreiche Glückwünsche bekam ich, was mich natürlich auch mit Stolz erfüllte und mir dankbar die Tränen in die Augen kamen. Ein denkwürdiger Tag für mich!

Aber es war «Time to say goodbye», und es war gut so! Natürlich ging ich mit einem weinenden und mit einem lachenden Auge. Das lachende Auge hat dann jedoch irgendwann überwiegt. Und weil ich so viel Lust und Tatendrang hatte, etwas Eigenes aufzubauen und mich selbstständig zu machen.

Nach der Verabschiedung war ich ein paar Tage mit der Familie unterwegs in den Bergen. Das tat gut, und es war ein bisschen wie ein imaginärer Schalter für mich zwischen ALT und NEU.

Anschließend habe ich mich dann, strukturiert wie ich war, sukzessive daran gemacht, mein Ausbildungspaket zu schnüren. Sämtliche Akademien und Fernstudien-Institute habe ich durchforstet auf der Suche nach genau den Ausbildungen und Studiengängen, deren Themen und Angebote ich damals 2013 gebraucht hätte.

Seinerzeit wäre ich dankbar gewesen, wenn ich all diese erstklassigen und weitreichenden Tools und Methoden zu den Themen Resilienz, Selbstmanagement und Achtsamkeit bereits gehabt hätte. Wer weiß, wo ich dann heute stehen würde...

## Meine Berufung

Mein Fernstudium zur Psychologischen Beraterin, meine IHK-Ausbildung zur Gesundheitsmanagerin und Weiterentwicklung zur Resilienz-Mentorin machten mir riesigen Spaß und ich fühlte mich endlich angekommen.

Feststeht für mich: Ich habe diese große Lebens-Krise für mich als Chance gesehen. Natürlich konnte ich das erst im Nachhinein so sehen. Ich habe mich jedenfalls auf meinen Weg gemacht und damit auch meine wirkliche Berufung gefunden! Genau genommen war das ein großes Geschenk für mich!

Seit Jahren nun schon darf ich Menschen wertschätzend auf ihrem Lebensweg begleiten! Und das macht unglaublich Freude. Das ist so eine Herzensangelegenheit für mich. Es fühlt sich tatsächlich gar nicht wie Arbeit an, kann ich da nur sagen.

Es ist sicher mein eigentlicher Lebens-Zweck auf unserer Erde!

Und heute arbeite ich mit meinen Kundinnen in ihrer Lebensmitte genau an diesen Themen. Nämlich, dass sie es wagen, einen Mutsprung zu machen in ihre berufliche Erfüllung. Wir alle haben nur ein einziges Leben. Und wir haben es in der Hand, was wir daraus machen!

Und ich bin sehr froh, dass auch ich damals mit Mut gesprungen bin!

## Und dann kam Corona ...

Die nächste massive Krise ereilte mich dann mit Ausbruch der Corona-Pandemie. Mein komplettes Business war auf Präsenz-Terminen aufgebaut, damals noch zusätzlich mit Firmenkunden! Es fiel alles wie ein Kartenhaus zusammen. Von heute auf morgen! Auch hier war erneut meine Resilienz und ein Umdenken erforderlich.

Was ich dann auch tat und mir ein Online-Coaching-Business erschaffen habe. Bis heute arbeite ich online bestens mit meinen wunderbaren Kundinnen zusammen, die auch voller Mut «springen» wollen. Und das klappt auch online ganz hervorragend!

Was ich dann jedoch immer mehr gemerkt habe, ist dass ich zu viel am Schreibtisch und damit am Rechner sitze. Und im Grunde ist die Natur ja mein Kraftquell!

Und nun, da wir die Pandemie hinter uns gebracht und wieder alle Möglichkeiten haben, habe ich mich dazu entschlossen, auch die Natur wieder mehr mit in meine Arbeit mit einzubinden und somit wieder ein Stück weit Präsenz – echt und live.

Rausgehen in die Natur mit meinen begeisterten Kundinnen, die Natur als Seminarraum nutzen und dort mental unglaublich viel in Gang bringen. Perfekt! Die Resilienz – also mein psychisches Widerstandsvermögen oder meine mentale Stabilität - hat mir aus meiner Sicht mein Leben gerettet. Im Nachhinein betrachtet hatte ich offensichtlich unbewusst schon einige Resilienz-Fähigkeiten in mir, ohne zu wissen, welchen Schatz ich da besitze. Und vor allen Dingen, wie ich diese Fähigkeiten bewusst einsetzen kann, um selbstverantwortlich und eigenmächtig meine Lebens-Tage zu gestalten. Eine große Portion Resilienz hat mir sicher auch meine Mama weitervererbt! Dafür danke ich ihr sehr!

Hier sind sich die Wissenschaftlich noch nicht ganz einig, ob Resilienz auch angeboren ist oder lediglich antrainiert wird.

Ich habe dazu meine eigene Meinung, nämlich dass es eine Kombi aus beidem ist.

Das ist zumindest das, was ich in meinem Wirkungsfeld wahrnehme.

Sei's drum, ich bin einfach froh, dass ich mich für die lebenswichtige Resilienz geöffnet und diese vertieft habe. Und ich kann meine Resilienz-Tools heute jederzeit anwenden!

Natürlich gibt es nach wie vor kleinere Krisen in meinem Leben. Unser aller Leben wird immer gespickt sein mit Herausforderungen. Jedoch kann ich diese bestens meistern, optimal damit umgehen und gestärkt daraus hervorgehen. Und immer wieder darf ich noch etwas dazu lernen! Wie wundervoll!

Und das Allerwichtigste ist und bleibt unsere Lebenskraft!

Denn ohne sie sind wir nicht in der Lage, unseren Lebens-Alltag optimal zu kreieren und ein erfülltes Leben zu führen.

Ich selbst kann Dir nur von ganzem Herzen empfehlen, ganz besonders achtsam mit Deiner Lebenskraft zu sein! Denn wir haben nur ein einziges Leben – eins! Und wir alle haben es jederzeit selbst in der Hand, wie wir es gestalten und ob wir selbst an unserem Lebensruder sitzen.

Und wir haben so unzählige Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten, oft mehr, als wir das zunächst denken. Wir haben also immer die Wahl!

## Meine Herzens-Botschaft an Dich

Und das ist auch meine Botschaft an Dich: Sei es Dir zu jederzeit wert, gut mit Dir selbst umzugehen. Dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu rücken und immer bestens für Dich selbst zu sorgen Dann kannst Du auch für Deine lieben Menschen um Dich herum da sein. Nur auf diese Weise ist es mir wirklich gelungen, meinen eigenen und selbstbestimmten Weg zu gehen.

Ich habe mich wichtig genommen, mich wertgeschätzt und auch an mich geglaubt! All meinen Mut gefasst und losgelebt!

Mehr und mehr habe ich mich mit Menschen umgeben, die mir guttun! Und das fühlt sich einfach nur grandios an! Leichter, gelassener, lebensfroh!

Ich danke Dir sehr, dass Du meine Geschichte gelesen und mich bei meinem dankbaren Rückblick begleitet hast! Hast Du Dich im einen oder anderen Punkt wiedergefunden?

Und natürlich wünsche ich mir sehr, dass sie Dich inspiriert und einen Gedankenfunken entfacht hat, mit dem Du auch mutig den Einstieg zu Deinem neuen Lebensweg findest.

Denn: Es geht um DICH! Du bist einzigartig!

Du Liebe,

Resilienz ist für mich lebenswichtig geworden! Ich kann mir mein Leben ohne dieses wertvolle Wissen um diese hilfreichen Tools nicht mehr vorstellen. Besonders jetzt in unserer Lebensmitte, wo wir gerne nochmal durchstarten wollen und etwas anderes, erfüllendes in unser Leben lassen wollen.

Meiner Meinung nach müsste Resilienz bereits in der Schule gelehrt werden, den Kindern vermittelt werden, wie sie ihr Leben ideal gestalten können, sich selbst gut führen und schützen können! Ein liebevolles Miteinander mit anderen Menschen pflegen sowie auf sich selbst und andere zu achten.

Ja, ein wirklich sehr, sehr elementar wichtiges Thema, wie ich finde!

Und Du merkst, es ist so eine Herzensangelegenheit von mir, das auch mit dir zu teilen.

Folge Deinem Herzen und pass gut auf dich auf, denn Du bist einzigartig!

Ganz liebe Grüße,

*Deine Sandra – die Umdenkerin & Neustart-Heldin*

# Nachwort

Liebe Leserinnen,

mit einem erfüllten Herzen und einem Lächeln auf den Lippen wende ich mich an euch, um dieses Buch mit einem tief empfundenen Dankeschön abzurunden. «Ich - Voll im Leben - alles auf Anfang» hat nun seinen Weg zu euch gefunden, und es erfüllt mich mit einer Freude, die schwer in Worte zu fassen ist.

Der Abschluss dieses Projekts ist für mich nicht nur das Ende eines Schaffensprozesses, sondern auch der Beginn einer neuen Reise, die durch die Geschichten und Erfahrungen der mutigen Frauen in diesem Buch geprägt ist. Als Herausgeberin und Gründerin von Womansphere bin ich zutiefst dankbar für die Gelegenheit, mit so vielen inspirierenden Frauen zusammenzuarbeiten und ihre Geschichten mit der Welt teilen zu dürfen.

Während ich diese Zeilen verfasse, überkommt mich eine Woge von Emotionen. Die Geschichten, die ich in den Händen halte, sind nicht nur Worte auf Papier; sie sind ein Ausdruck von Träumen, Überwindungen, Selbstentdeckung und unermesslicher Stärke. Jede Autorin hat ihre Seele in diese Geschichten gelegt, und ich hoffe von Herzen, dass ihre Worte eure Herzen berühren.

Ich danke jeder Autorin, die ihr Vertrauen in Womansphere und in die Kraft ihrer eigenen Erzählung gesetzt hat. Eure Offenheit und Ehrlichkeit haben dieses Buch zu etwas Besonderem gemacht. Jede von euch hat durch ihre Geschichte einen einzigartigen Beitrag geleistet, der das Mosaik des weiblichen Lebens vervollständigt.

Ein besonderer Dank geht an mein Team bei Womansphere, das mit Hingabe und Professionalität an der Umsetzung dieses Projekts gearbeitet hat. Ohne eure Unterstützung und euren Einsatz wäre dieses Buch nicht das, was es jetzt ist. Wir haben gemeinsam Höhen und Tiefen durchlebt, Herausforderungen gemeistert und uns gegenseitig motiviert, das Beste aus jedem Moment herauszuholen.

An euch, liebe Leserinnen, die ihr nun diese Seiten durchblättert, geht mein aufrichtiger Dank. Danke, dass ihr euch auf diese Reise begeben, die Geschichten aufsaugt und euch von den Erfahrungen der Frauen inspirieren lässt. Eure Neugier und Bereitschaft, euch auf die Vielfalt des Lebens einzulassen, macht diese Reise umso bedeutungsvoller. Dieses Buch ist mehr als nur eine Sammlung von Geschichten. Es ist ein gemeinschaftliches Werk, das die Kraft der Frauen feiert, die sich entschieden haben, alles auf Anfang zu setzen und voll im Leben zu stehen. Möge es euch

ermutigen, erheben und euch daran erinnern, dass jede von euch eine einzigartige Geschichte hat, die es wert ist, erzählt zu werden.

Mit einem lächelnden Herzen verabschiede ich mich von euch, liebe Leserinnen. Möge dieses Buch in euren Herzen weiterleben und euch auf euren eigenen Reisen begleiten. Danke für eure Zeit, eure Offenheit und eure Bereitschaft, gemeinsam mit uns die Vielfalt des Lebens zu feiern.

In tiefer Dankbarkeit,

*Noëmi Caruso*

Gründerin von Womansphere

Herausgeberin von «Ich - Voll im Leben - alles auf Anfang»



WOMANSHERE

# Keine Angst vor neuen Wegen!

In der inspirierenden Fortsetzung von „Grenzenlos einzigartig – Lebenspfade von Mutmacherinnen“ präsentiert Womansphere stolz eine neue Sammlung fesselnder Lebensgeschichten von Frauen, die den Mut aufbringen, alles auf Anfang zu setzen. Diese beeindruckenden Erzählungen zeugen von Frauen, die nicht nur ihre Visionen und Träume verfolgen, sondern auch den entscheidenden Schritt wagen, ihr Leben radikal zu verändern.

Egal, ob sie jung oder alt sind, aus reichen oder bescheidenen Verhältnissen stammen, ob sie mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert sind oder strahlende Gesundheit genießen – diese Geschichten beweisen, dass das Leben in seiner Fülle und Vielfalt keine Grenzen kennt. „Ich – Voll im Leben – alles auf Anfang“ gewährt faszinierende Einblicke in die Wege von Frauen, die sich nicht mit einem einfachen „Nein“ zufriedengeben und stattdessen den Mut aufbringen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.



Aleksandra  
Schönthal



Astrid  
Huber



Yvonne  
Partes



Claudia May-  
Baumgärtner



Sandra  
Molter



Dr. Monika  
Frenger



Sandra  
Tants



Mundo  
Tais



Lissy  
Routil



Nessa  
Altura



Sara  
Zanetti



Isabelle  
Trümpler



Bianca  
Paulus



Melanie  
Böing



Jenny  
Kunaschk



Anita  
Aichner



Susanne  
Kölbl



Katja  
Kretzdorn



Vanessa  
Sachs



Annina  
Ritter



Carmen  
Backes

