

Das Frauenmagazin.

10-2015

emotion.de

emotion

Plus

Gewinnen
Sie ein
Coaching

Komm mal runter!

Achtsamkeit
und Meditation
im Alltagstest

Souverän sein im Job

3 Strategien, die Sie
stark machen

Mehr Distanz, mehr Liebe!

Wie ein Paar 2500 km
auseinanderzog, um
zusammenzubleiben

Mit 30, 40, 50

Entspannt älter werden

Wir sind so alt, wie wir uns fühlen. Wie und warum
heute in jeder Lebensphase alles möglich ist

Schauspielerin
**Anne Kim
Sarnau**

„Liebe ist
die Essenz des
Lebens“

SCHÖNES LEBEN

+ Mode:
Schuhe & Stiefel
für den Herbst

+ Beauty:
Schöne
Haarfarben

+ Food:
Indisch für
Anfänger

My Sex
Die eigene
Lust neu
entdecken

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR
4 1197083 104902 1 0

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich weiß nicht, ob ich ein Vorbild zu unserem Dossierthema „entspannt älter werden“ sein könnte. Wohl eher nicht. Mein Mann erlebt mit, wie ich vor jedem Geburtstag in eine kleine Lebenskrise stürze. Er meint, ich solle endlich etwas von seiner Gelassenheit lernen. Aber das Bewusstsein, dass wieder 365 Tage vorbei sind, und die Frage, ob ich sie richtig gut genutzt habe, machen mir einfach Jahr für Jahr zu schaffen. So habe ich meinen 40. mit ähnlichen Emotionen wie unsere Autorin Mareen Linnartz (S. 82) „überstanden“.

Ich fühle mich einfach immer noch wie Mitte 30 – voller Energie und Erwartungen an das Leben! Das eigene Alter rund um den eigenen Geburtstag so schwarz auf weiß zu sehen oder noch gar verraten zu müssen, fällt mir nicht leicht. Dabei feiere ich Geburtstage gern. Und jedes Jahr – inmitten meiner Freunde und bei ausgelassener Stimmung – verlässt mein Alter auch wieder langsam die Bühne. Dann weiß ich wieder, dass es nur ein Datum ist und dass eigentlich nur mein Gefühl zählt.

Mit den Jahren werde ich auch etwas gelassener. Erfreue mich mehr am Jetzt, statt ständig an die Zukunft zu denken. Fühle mich in vielen Situationen sicherer als früher. Und denke gern und dankbar an das volle Leben zurück, das schon hinter mir liegt. Und wenn es nur in etwa so weitergeht, dann freue ich mich umso mehr auf das, was kommt! Aber zunächst genieße ich erst mal den aktuellen Moment. Und möchte kein Vorbild sein, auch nicht zum Thema „gelassen älter werden“. Wie stehen Sie zu Ihrem Alter? Schreiben Sie mir an katarzyna.mol@emotion.de.

Herzliche Grüße,



PS: Alter hin oder her: Wichtig ist, dass wir wissen, ob wir auf unserem eigenen Weg unterwegs sind. Und wer wir sein wollen. Finden Sie es selbst heraus, indem Sie bei unserer Aktion „Wer willst du sein?“ unter werwillstdusein.emotion.de mitmachen!



Katarzyna Mol-Wolf
Chefredakteurin

Was mir diesen Monat wichtig ist



GROSSE FREUDE

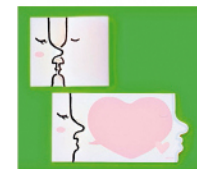
... über die vielen Teilnehmerinnen unserer Aktion! Und ein großes Dankeschön an Sie alle!

OLD SCHOOL



UNSER VERLAG WÄCHST UND WÄCHST. DIE NEUEN RÄUME FEIERE ICH MIT DIESEM SCHLÜSSELRING VON AREAWARE

SÜSSE BOTSCHAFT



Lustige Post-its für besondere Nachrichten an unseren Liebsten von Midori, über mini.markt.com