

# **Septemberfrau**

**7 Inspirationen  
für eine bunte 2. Lebenshälfte**



**Elvira Löber**

*Weise ist die,  
die einen Grund findet,  
jeden Tag  
zu einem besonderen Tag zu machen.*

*(Leo Buscaglia)*

Ich wünsche Dir viel Freude  
mit diesen Inspirationen

Lass uns zusammen  
LEBEN - LIEBEN - LACHEN  
und lauter bunte Sachen machen

Elvira Löber  
Deine Septemberfrau

im Wonnemonat Mai 2016

# 1. Inspiration: Es geht um deine Wünsche

*Was immer Du auch tun willst,  
tue es jetzt.  
Du darfst nicht mit 65 aufwachen  
und denken, etwas verpasst  
zu haben.*

*(Georg Clooney)*

## **Was wäre wenn . . .**

so fangen diese berühmt berüchtigten Fragen an, die an Wünsche und Sehnsüchte, an unser Inneres pochen. Im Rückblick lauten sie dann, **Ach, hätte ich doch . . .**

Wie ist es bei dir? Findest du dich bei den obigen zwei Seufzern wieder. Stehst du im Wartemodus und stellst deine Wünsche immer wieder zurück bis die Kinder aus dem Haus sind, du in Rente bist, mehr Zeit findest oder es dir besser in den Kram passt? Findest du immer wieder irgendwelche fadenscheinige Gründe, deine Wünsche aufzuschieben?

Warte nicht bis es zu spät ist, sondern mach dich auf den Weg, deine Herzenswünsche aus der Versenkung zu holen.

## **Der erste Schritt: Aufschreiben**

Nimm dir eine Stunde Zeit. Hol dir ein Blatt Papier, einen Stift, mach es dir gemütlich, entspann dich und schick das Kerlchen, welches dir gerade einflüstert: „Bist du jetzt völlig übergeschnappt, dein Wunsch ist utopisch, schreib ihn bloß nicht auf“, in Kurzurlaub oder besser dahin, wo der Pfeffer wächst.

## **Der zweite Schritt: Jetzt oder nie**

Nun hast du hoffentlich eine lange Liste. Aus welchem Grund solltest du dich auf die märchenhaften Drei beschränken.

Lies dir deinen Wunschzettel nun genau durch und suche dir einen Wunsch aus, den du in den nächsten 12 Monaten verwirklichen willst. Nur einen Einzigen. (Es dürfen aber auch mehr sein)

Welcher Wunsch hat beim Lesen dein Herz berührt?

Welcher Wunsch klebt schon lange Zeit wie eine Klette an dir?

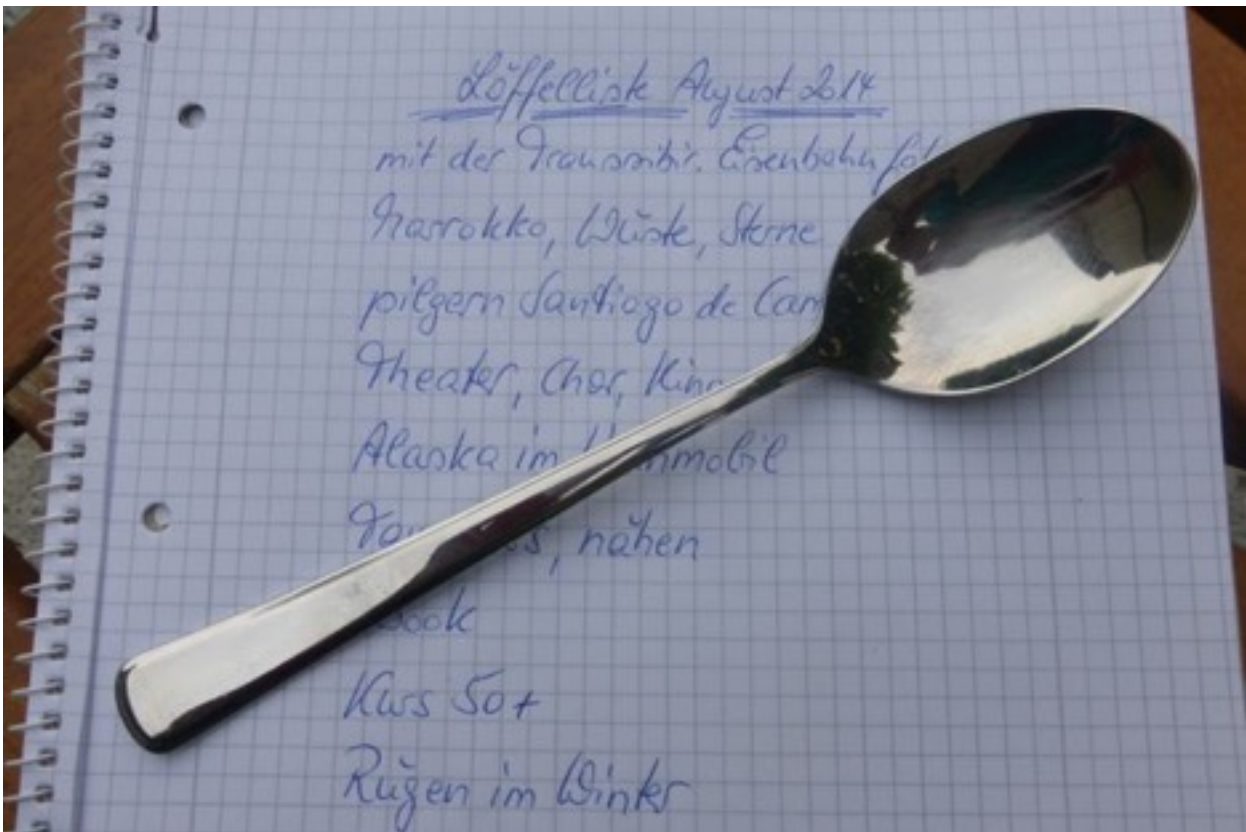
Den pickst du dir heraus und erfüllst ihn mit Leben. Schreibe ihn einzeln in Großbuchstaben auf ein Blatt. Klebe bunte Bilder darum herum als Collage und male ihn dir in den schönsten Farben aus.

### **Der dritte Schritt: Fange an**

Geh in den nächsten 3 Tagen den ersten Schritt und sei er noch so winzig, um deinen Herzenswunsch zu verwirklichen. Sei kreativ. Was könntest du als Erstes tun, welchen kleinen Schritt? Läuft dir ein Schauer den Rücken hinunter, kribbelt es im Bauch? Prima, du bist auf dem richtigen Weg.

Ich habe einen Wunschordner. In den stecke ich Bilder hinein, die mir gefallen. Zwei Mal im Jahr an meinen Traumtagen öffne ich den Ordner. Dann wird sortiert: Was soll bestehen bleiben? Welcher Wunsch hat sich in Luft aufgelöst? Welcher hat sich zwischendurch ohne mein Zutun erfüllt? Was kommt hinzu? Welchen Wunsch möchte ich mir erfüllen?

In deiner zweiten Lebenshälfte darfst du deine Wünsche wahr machen. Es ist allerhöchste Zeit. Habe viel Spaß dabei.



Hier findest du meine Liste:

<http://septemberfrau.de/die-loeffelliste-der-verrueckten-lebenstraume/>

## In der 2. Inspiration geht es um die Zeit

*Je älter man wird, desto hastiger  
tritt sie einem auf die Hacken,  
die Zeit, die sogenannte.*

*(Wilhelm Busch)*

### **Offen sein für Neues**

Wenn wir älter werden, sehen wir oft nur nach vorne auf das Ende unseres Lebensweges. Wir bemerken die Zeit, die uns bleibt und spüren, dass sie viel schneller an uns vorbei saust. Warum ist das so? Weil vieles im Leben zur Routine geworden ist. Es gibt es kaum noch Höhepunkte, welche die Zeit abbremsen.

Stoppe die Zeit, indem du sie mit neuen Erlebnissen füllst. Wenn du etwas neu lernst, wenn du sie mit kleinen Ereignissen füllst, wenn du neugierig bleibst auf die kleinen Wunder, die das Leben bietet, wenn du es schaffst, im Augenblick zu leben, dann unterbrichst du den schnellen Lauf der Zeit.

Also, in der zweiten Lebenshälfte ist es ein Muss, neue Dinge auszuprobieren und sich auf Unbekanntes einzulassen. Bei den Bremer Stadtmusikanten heißt es so schön: „Etwas Besseres als den Tod finden wir überall.“

### **Beschenke dich mit bunten Erlebnissen**

Ich bin eine Freundin von Listen. Also hole dir ein schönes Notizheft. Da hinein schreibe alle Ideen zum Thema „Verrückte bunte Erlebnisse, die sich leicht verwirklichen lassen und Würze in mein tägliches Einerlei bringen“. Hier sind ein paar Steilvorlagen aus meiner „Grünen Zitadelle“:

Picknick im Winter mit Bratwurst grillen  
Kanu fahren  
Nachtwanderung  
Tennis spielen  
ein blutrünstiges Theaterstück ansehen  
Sternschnuppen gucken  
Kindheitsplätze besuchen  
Im Kochtopf ferne Länder bereisen  
Insektenhotel bauen  
die eigene Stadt/Dorf erkunden

Stockbrot am Lagerfeuer backen  
Spieleabend  
Bäume umarmen  
Dämme am Bach bauen  
Pfüthen springen  
Mittagsspaziergang  
Ehrenamt übernehmen  
ein buntes Blumenbeet pflanzen  
mit der Kräuterfrau unterwegs  
mit dem Pferdeschlitten fahren  
von einem Berg den Sonnenaufgang sehen  
. . . und was dir sonst noch so durch den Kopf wirbelt

Du darfst ständig dazuschreiben oder durchstreichen, ganz nach Lust und Laune.

So. Das Sammeln von Ideen ist ziemlich sinnfrei, wenn du sie nicht umsetzt. Hol dir deinen Kalender und reserviere einen Termin mit dir selbst. Und wenn es nur ein einziges neues Erlebnis in einem Vierteljahr ist, glaube mir, es wird dein Leben bereichern. Also, fang an und wenn deine Begeisterung bis in die Haarspitzen geht, dann ist es Zeit, diesen Geistesblitz auf Dauer in dein Leben zu integrieren oder solange du Freude daran hast.

Mehr dazu: <http://septemberfrau.de/die-perlen-der-lebensfreude/>



### 3. Inspiration: Es geht um Freundschaften

*Es ist weniger die Hilfe der  
Freunde, die uns hilft,  
als das Vertrauen darauf,  
dass sie es tun werden.*

*(Epikur)*

Gegen Zukunftsängste wappnest du dich am Besten durch ein gut verzweigtes soziales Netz. Zu wissen, dass du jemanden um Hilfe bitten kannst, zu wissen, dass jemand da ist, wenn du ihn brauchst, beruhigt und gibt dir ein gutes Gefühl.

Eingebunden sein in einen Familien-, Verwandten- oder Freundeskreis ist ein wichtiges Gut in der 2. Lebenshälfte und gegenseitige Unterstützung festigt die Beziehungen. Dabei kommt es nicht auf die Anzahl der Freunde an, sondern auf die Qualität - nicht auf Masse sondern auf Klasse. Beziehungen machen glücklich, das ist Fakt.

Prüfe wie es mit deinen Freundschaften steht? Du hast reichlich davon? Sehr gut, dann hege und pflege sie, denn Freunde sind kostbar. Hast du das Gefühl, es sind zu wenig, fühlst du dich oft allein? Dann geh vor die Tür, suche dir Gleichgesinnte bei einem Hobby oder in einem Verein. Du kannst auch ein Ehrenamt annehmen. Indem du anderen hilfst, erhöhst du deinen eigenen Glücksfaktor. Was immer du gerne tust, es gibt da draußen Menschen, die deine Interessen teilen.

Ein Lied aus dem Film „Die Drei von der Tankstelle“ (1930) ging um die Welt. Es beschreibt die Wichtigkeit von sozialen Beziehungen, schenkt gute Laune und hat auch heute noch Gültigkeit. „Ein Freund, eine guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt“.

Hör mal hinein:

<https://www.youtube.com/watch?v=u8h8ca5zn5Y>

## Bei der 4. Inspiration tauchst du ein in die Schätze der Natur

*Die Natur entfaltet ihre Pracht  
bisweilen ohne Zweck,  
zuweilen sogar mit einem Luxus  
(Anne Louise Germaine de Stael)*

### **Farbenspiele (Die Schätze der Natur)**

Geh wann immer du kannst raus. Es gibt nichts Besseres. Bei einem Aufenthalt in der Natur entfliehst du Stress und Anspannung. Selbst Probleme lassen sich bei einem langen Spaziergang klären. Während du läufst, sind auch deine Gedanken unterwegs. Nichts lenkt sie ab. Das hilft dir, auf völlig neue Lösungen zu kommen.

Jede Jahreszeit hat dabei ihren ganz besonderen Reiz.



Lass deine Augen durch die Natur schweifen und komm zur Ruhe. Halte inne und sieh dich bewusst um. Welches besonders schöne Gewächs entdeckst du, welches Blatt, welche Blüte?

Eine Auszeit in der Natur ist das Beste, was du für dich tun kannst. Wenn mich etwas bedrückt, ich Fragen und keine Antworten habe, meine innere Ausgeglichenheit stark ins Schwanken gerät oder, oder . . ., ein Spaziergang hilft immer. Und manches Mal reicht bereits der Blick aus dem Fenster.

<http://septemberfrau.de/eine-schlaflose-nacht-mit-dem-reinhardswald-urwald-zu-tun-hat/>



## In der 5. Inspiration geht es um dein ICH

*Finde dich,  
sei dir selber treu,  
lerne dich verstehen,  
folge deiner Stimme,  
so kannst du  
das Höchste erreichen.*

*(Bettina von Arnim)*

Du hast jetzt ein Alter erreicht, wo du ganz ICH sein darfst. Du musst keine Rollen mehr spielen, dich verstellen, jemand anders sein, deine Wünsche zurückstecken und Ja zu allem sagen, wenn du Nein meinst. Du bist einmalig und wertvoll, genau so wie du bist. Die Maskerade ist vorbei, außer du hast Spaß am Verkleiden.



Schau in den Spiegel. Das Gesicht, welches dich daraus anblickt, das bist DU. Wie siehst du dich? Fühlst du dich echt, unverstellt, ungeschminkt, ganz Eins mit dir? Super. Wenn du den Eindruck hast, dass du in Wirklichkeit ganz anders bist als du dich gibst, dann korrigiere vorsichtig dein Selbstbild. Du sollst dich nicht von jetzt auf gleich radikal ändern, das würde dich

überfordern und ist wenig sinnvoll. Verändere und beobachte was mit dir geschieht. Erst wenn es sich für dich stimmig und gut anfühlt, gehe zur nächsten Veränderung. Lass dir Zeit, habe Geduld und Nachsicht mit dir.

In der Lebensmitte hast du viele Fäden aus Erfahrungen, Freude, Glück, Schmerz und Trauer gesammelt. Webe daraus ein buntes Tuch, welches dein einzigartiges ICH wärmt.

Zum Weiterlesen: <http://septemberfrau.de/wer-bin-ich/>

## In der 6. Inspiration geht es um das Lachen

*Ein kleines Lächeln ist besser  
als eine große Ansprache.*

*(Johannes Paul I.)*

Was? In deinem Leben gibt es nichts zu lachen? Dann lache über das Nichts, denn es wird deinen Tag verschönern. Lachen entspannt und lockt deine gute Laune hervor. Deine Stimmung hebt sich, weil du durch ein Lächeln auf die positive Seite deiner Gefühle wechselst. Viel Lachen stärkt das Selbstbewusstsein und vermindert Angstzustände. Und der Spruch „Lachen ist gesund“ beinhaltet ganz viel Wahrheit.

### **Warum?**

- Die Atmung wird intensiviert, das Blut reichert sich mit mehr Sauerstoff an.
- Dein Immunsystem wird aktiver, die Widerstandskräfte erhöhen sich.
- Glückshormone werden freigesetzt, Stresshormone abgebaut.
- Lachen soll sogar gegen Schmerzen wirken.

Lachen ist deine beste Medizin. Sie ist frei von Risiken und Nebenwirkungen. Und vor der Anwendung brauchst du weder deinen Arzt noch deinen Apotheker fragen.

### **Lächle den Tag an und er lacht zurück**

- Geh mit einem Lächeln auf den Lippen durch die Straße und es ist absolut sicher, dass du es von den Menschen zurückbekommst.
- Such dir ein Buch, dessen Inhalt dich schmunzeln lässt.
- Gehe in einen Film, der so mit Komik gespickt ist, dass du dir vor Lachen den Bauch halten musst.
- Mach mal Lach-Yoga mit, es soll irrsinnig witzig sein (ich habe es noch nicht probiert, nur davon gehört)

Nimm dir Kinder als Vorbilder, denn sie lachen viel mehr als Erwachsene. Also bring durch Lachen mehr Freude und Glück in dein Leben. Es ist so einfach.

Noch mehr über das Lachen findest du hier:

[www.septemberfrau.de/lache-denn-lachen-ist-der-schluessel-zum-glueck/](http://www.septemberfrau.de/lache-denn-lachen-ist-der-schluessel-zum-glueck/)

## Die 7. Inspiration befasst sich mit deinem Verwöhnprogramm

*„Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“  
(Teresa von Avila)*

Im täglichen Trott bewegst du dich immer im Kreis, hast das Gefühl, nur noch zu funktionieren und alles wächst dir über den Kopf. Jeder will was von dir und das auch noch zur gleichen Zeit. Stopp! Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dich selbst zu beschenken und zu verwöhnen.

**Achte darauf, genügend zu trinken.** Dein Körper besteht zum größten Teil aus Wasser und Verluste verkraftet er schlecht. Du hast keinen Durst? Trink trotzdem, mindestens 1,5 l verteilt auf den Tag. Am besten ist klares reines Wasser.

**Achte auf dein Essen.** Schlingst du alles nur hinunter oder stopfst es nebenbei in dich hinein, Hauptsache du bist satt? Höchste Zeit, deinen Gewohnheiten nachzuspüren und wieder zu lernen, mit Genuss und allen Sinnen zu essen.

**Achte auf deine Bewegung,** denn wer rastet, der rostet. Der Mensch ist nun mal ein Bewegungstier. Versuche, soviel wie möglich zu Fuß zu erledigen, nimm die Treppe statt den Aufzug, gehe täglich spazieren und sei es nur 10 Minuten. Bewegung trainiert nicht nur die Muskeln, Sehnen und Gelenke sondern auch das Gehirn.

**Achte auf ausreichend Schlaf,** dann bist du am nächsten Morgen hellwach und viel schlauer. Wie das? Alles, was du am Tag gelernt hast und besonders vor dem Schlafengehen, brennt sich als neue Spur in dein Großhirn - dem Langzeitgedächtnis - ein.

**Achte auf Pausen.** Gönn dir regelmäßige Unterbrechungen. Nimm eine kurze Auszeit, wenn Hektik und Stress überhandnehmen, dich Termine hetzen und Turbulenzen ihren Höhepunkt erreichen. Zum schnellen Auftanken genügen zwei, drei tiefe Atemzüge oder ein Blick aus dem Fenster ins Grüne. Eine kurze Pause schenkt neue Schaffenskraft.