„Wenn ich jetzt nichts mehr ändere, ist es zu spät." Beim Klassentreffen erzählt einer von seiner Firma, und du denkst: Ich hätte damals ins Ausland gehen sollen. Bei der **Zielanpassung aus der Entwicklungspsychologie** prüfst du deine alten Lebensziele – was du anpackst, was du anpasst und was du bewusst verabschiedest – und setzt dir ein, zwei neue Ziele mit einem kleinen ersten Schritt. Die Midlife-Crisis ist keine Diagnose: Bilanz ziehen in der Lebensmitte ist häufig und normal.

Warum der Gedanke „zu spät" so festhält

Ein Teil davon ist echt: Mit den Jahren werden manche Gelegenheiten knapper. Bedauern hing in Studien vor allem dann mit schlechterer Lebensqualität zusammen, wenn kaum noch Chancen bestanden, es wiedergutzumachen – wer sich lösen konnte und neue Ziele hatte, den belastete es weniger. Die Panik hält sich, wenn du an einem Ziel klebst, das so nicht mehr erreichbar ist, oder alles auf einmal umwerfen willst. Beides lässt keinen kleinen, machbaren Schritt zu.

Festkleben oder alles umwerfen
„Jetzt oder nie!" – und am Ende bleibt es beim Gedanken

→

Tür für Tür sortieren
Manche Türen gehen mit den Jahren zu, andere stehen offen – und durch manche bist du nie gegangen.



zu · offen · nie ausprobiert

So geht es

1. **Alte Ziele sammeln:** Was hast du dir mal vorgenommen – groß und klein?
2. **Noch erreichbar?** Ja (es geht noch so) · anders (ein Teil davon geht) · nein (diese Tür ist wirklich zu).
3. **Ja → anpacken. Anders → anpassen:** Was davon kann ich heute anders leben? (Ausland: ein Sprachkurs, ein Austausch, eine längere Reise). **Nein → verabschieden** mit einem ehrlichen Abschiedssatz, ohne Schönreden.
4. **1 bis 3 neue oder angepasste Ziele**, positiv formuliert („Ich will …"), je mit kleinstem Schritt, größtem Hindernis + Wenn-dann-Satz und einem Menschen, der dich unterstützt. Prüf dabei einen „Zu spät"-Gedanken: Wen kenne ich, der später angefangen hat?
5. **Am 7. Tag:** Was ist in Bewegung gekommen, was ist der nächste Schritt, mit wem besprichst du es?

> **Große Wünsche – kündigen, umziehen, dich trennen – entscheidest du nicht aus diesem Blatt heraus.** Teste zuerst einen kleinen Schritt (ein Probetag, ein Gespräch mit jemandem, der es gemacht hat) und sprich mit den Menschen, die es mitbetrifft – auch mit deinem Partner oder deiner Partnerin.

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst nichts aufgeben? Du streichst nichts, du sortierst nur. Dir fällt kein neues Ziel ein? Denk klein: Was davon kann ich heute leben? Du willst sofort alles ändern? Erst ein Test-Schritt, dann ein Gespräch. Der Abschiedssatz tut weh? Das ist normal, ein Satz reicht. Wenn eine Übung mehr aufwühlt als hilft: mach sie kürzer oder kleiner, aber hör nicht ganz auf.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Setzen und Planen neuer Ziele in einem Online-Programm für Berufstätige – danach mehr gute Gefühle, die Lebenszufriedenheit aber nicht gleich besser. Dass Loslassen und Neu-Anpacken zufriedener machen, zeigen bisher vor allem Zusammenhangsstudien. Als Arbeitsblatt bei der Midlife-Crisis ist die Zielanpassung nicht geprüft. Einfach aufgeben ist kein guter Rat: Entscheidend ist, ein neues Ziel zu finden.

Wichtig: Die Midlife-Crisis ist keine Diagnose. Über Wochen fast jeden Tag niedergeschlagen oder kaum noch Freude? → psychologisch abklären, Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Gedanken, dir etwas

anzutun? Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust. Dazu: Episode 1: Savoring · Episode 3: Lebensrückblick.

Keine großen Entscheidungen aus diesem Blatt – erst ein kleiner Test-Schritt, dann mit den Menschen sprechen, die es mitbetrifft.

Nicht nur aufgeben: Zu jedem „Nein" gehört ein neues oder angepasstes Ziel.

Mein Midlife-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich die Frage „War das schon alles?" beschäftigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich mit anderen verglichen und schlechter gefühlt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du über verpasste Chancen gegrübelt?	3	3	2
4. Wie stark war das Gefühl „Jetzt oder nie – bald ist es zu spät"?	3	3	2
5. Wie leer oder eintönig hat sich dein Alltag angefühlt?	3	2	2
Summe (0–20)	15	13	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: Was ich mir mal vorgenommen habe

	Ziel, Wunsch, Plan – groß und klein	**Noch erreichbar?** ja · anders · nein
1	im Ausland leben	anders
2	Profimusiker werden	nein
3	eine eigene Firma gründen	anders
4	wieder mehr wandern	ja – nächsten Sonntag
5		
6		

2 · Am 2. Tag: Abschied und „Zu spät"-Gedanke

Für jedes „Nein": mein Abschiedssatz (ehrlich, ohne Schönreden)

Das war ein Traum mit zwanzig.

Musik bleibt mir trotzdem.

Mein „Zu spät"-Gedanke

Mit 47 fängt man nichts Neues mehr an.

Was davon kann ich heute anders leben?

wieder in einer Band spielen

statt Auswandern: 3 Wochen Lissabon

Gegenfrage: Wen kenne ich, der später angefangen hat?

Kollegin: mit 50 noch Gitarre gelernt

3 · Am 3. Tag: meine neuen oder angepassten Ziele

Kurz vorstellen: Wie sieht ein gutes Leben mit sechzig aus?

Musik, Reisen, Zeit mit der Familie

und etwas Eigenes ausprobiert

1 bis 3 Ziele, positiv: „Ich will …"

1 Ich will wieder in einer Band spielen.

2 Ich will 3 Wochen Lissabon, mit Sprachkurs.

3 Ich will wissen, ob Gründen zu mir passt.

4 · Tag 4 bis 6: Schritt für Schritt

Je Ziel eine Zeile. Großer Wunsch? Der kleinste Schritt ist ein Test-Schritt: ein Probetag oder ein Gespräch mit jemandem, der es gemacht hat.

Ziel	**Kleinster Schritt**	**Größtes Hindernis**	**Wenn-dann-Satz** Wenn …, dann …	**Wer unterstützt mich?**	**erledigt** Tag ✓
1	Band-Aushänge ansehen	abends zu müde	Wenn ich abends müde bin, dann schaue ich nur 10 Minuten.	Freund aus der Schulband	Tag 4 ✓
2	Sprachkurse vergleichen	Urlaub absprechen	Wenn es zeitlich hakt, dann schlage ich zwei Termine vor.	die Familie	Tag 5 ✓
3	Mail an den Gründer	Angst, peinlich zu sein	Wenn ich zögere, dann schreibe ich nur zwei Sätze.	eine Kollegin	Tag 6 ✓

5 · Am 7. Tag: Rückblick

Was ist in Bewegung gekommen?

Freitag: Probe mit einer Band

Gründer antwortet nächste Woche

Mein nächster Schritt?

Sprachkurs buchen –

nach dem Gespräch zu Hause

Mit wem bespreche ich es?

mit der Familie,

beim Frühstück am Sonntag

Dazu: Episode 1: Savoring · Episode 3: Lebensrückblick

BEISPIEL

BEISPIEL

Keine großen Entscheidungen aus diesem Blatt – erst ein kleiner Test-Schritt, dann mit den Menschen sprechen, die es mitbetrifft.

Nicht nur aufgeben: Zu jedem „Nein" gehört ein neues oder angepasstes Ziel.

Mein Midlife-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich die Frage „War das schon alles?" beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du dich mit anderen verglichen und schlechter gefühlt?			
3. Wie sehr hast du über verpasste Chancen gegrübelt?			
4. Wie stark war das Gefühl „Jetzt oder nie – bald ist es zu spät"?			
5. Wie leer oder eintönig hat sich dein Alltag angefühlt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: Was ich mir mal vorgenommen habe

	Ziel, Wunsch, Plan – groß und klein	**Noch erreichbar?** ja · anders · nein
1		
2		
3		
4		
5		
6		

2 · Am 2. Tag: Abschied und „Zu spät"-Gedanke

Für jedes „Nein": mein Abschiedssatz (ehrlich, ohne Schönreden)

Was davon kann ich heute anders leben?

Mein „Zu spät"-Gedanke

Gegenfrage: Wen kenne ich, der später angefangen hat?

3 · Am 3. Tag: meine neuen oder angepassten Ziele

Kurz vorstellen: Wie sieht ein gutes Leben mit sechzig aus?

1 bis 3 Ziele, positiv: „Ich will …"

1

2

3

4 · Tag 4 bis 6: Schritt für Schritt

Je Ziel eine Zeile. Großer Wunsch? Der kleinste Schritt ist ein Test-Schritt: ein Probetag oder ein Gespräch mit jemandem, der es gemacht hat.

Ziel	**Kleinster Schritt**	**Größtes Hindernis**	**Wenn-dann-Satz** Wenn …, dann …	**Wer unterstützt mich?**	**erledigt** Tag ✓
1					
2					
3					

5 · Am 7. Tag: Rückblick

Was ist in Bewegung gekommen?

Mein nächster Schritt?

Mit wem bespreche ich es?

Dazu: Episode 1: Savoring · Episode 3: Lebensrückblick