Eigentlich läuft alles – und trotzdem fragst du dich: Wofür eigentlich das alles? Seit dem Klassentreffen dreht sich ein Satz: „Ich hätte damals ins Ausland gehen sollen." Wenn du auf dein Leben schaust, fällt dir vor allem ein, was du verpasst hast. Beim **Lebensrückblick aus der Life-Review-Therapie** gehst du eine Woche lang dein Leben Abschnitt für Abschnitt durch – **mit festen Fragen** danach, was dir wichtig war, was du geschafft hast und was du mitnimmst.

Warum es sich hält

Wer nur auf das Verpasste schaut, sieht sein Leben wie eine Liste von Fehlern – die Umwege, die gut ausgegangen sind, und das, was du geschafft hast, kommen darin nicht vor. Ohne roten Faden fehlt der Sinn. Und Bedauern allein bringt dich nicht weiter: In einer Langzeitstudie grübelten Frauen in der Lebensmitte mehr, die frühere Entscheidungen bereuten, aber nichts daran veränderten. Bedauern ist nicht das Problem – stehenbleiben schon.

Ein Kontoauszug
Soll und Haben, Gewinne und Verluste – unter dem Strich ein Minus

→

Eine Landkarte
der ganze Weg: Umwege, Brücken, die du gebaut hast, und Aussichtspunkte

So geht es (jeden Tag ca. 20 Minuten)

1. **Heute:** Barometer ausfüllen – auch am 3. und am 7. Tag.
2. **Tag 1–4 · je ein Lebensabschnitt:** Kindheit · Jugend · Zwanziger und Dreißiger · heute. Je drei Fragen: Was war wichtig? Was war schwer – und wie hast du es geschafft? Worauf bist du stolz?
3. **Tag 5 · Wendepunkte:** 3–5 Wendepunkte auf einem Zeitstrahl, zu jedem: Was habe ich daraus gelernt? Ein Wendepunkt ist nicht nur ein Absturz, sondern auch eine Lehre.
4. **Tag 6 · roter Faden:** Was zieht sich durch dein Leben? Drei Sätze.
5. **Tag 7 · nach vorn:** Was nimmst du in die nächsten zehn Jahre mit? Ein Bedauern? Frag dich: Was würde ich einem Freund in meiner Lage sagen? Dann mach daraus eine kleine Veränderung – was und wann. Keine große Lebensentscheidung aus diesem Blatt.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Alte Fotos, ein Ort von früher oder ein Lied aus dieser Zeit helfen. Es kommt nur Verpasstes hoch? Geh zurück zur Frage: Wie habe ich es geschafft? Es ist dir zu viel? Nimm dir nur einen Abschnitt pro Tag vor, für zehn Minuten. Wenn eine Übung mehr aufwühlt als hilft: mach sie kürzer oder kleiner, aber hör nicht ganz auf.

Vorweg: Wenn beim Zurückblicken etwas sehr Schweres hochkommt, das dich bis heute verfolgt, geh das nicht allein durch, sondern mit einer Psychologin oder einem Psychologen. Diese Übung ist ein Rückblick auf dein ganzes Leben, keine Aufarbeitung schwerer Erlebnisse. Ehrlich: Geprüft wurde der Lebensrückblick bei Menschen ab vierzig mit leichten bis mittleren depressiven Beschwerden, online mit Begleitung oder als Kurs. Er half – aber nicht mehr als einfaches Schreiben über die eigenen Gefühle. Als Arbeitsblatt bei der Midlife-Crisis ist er noch nicht geprüft.

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 2: Zielanpassung.

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?

Schau auf das, was du geschafft hast. Kommt etwas sehr Schweres hoch: nicht allein, sondern mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

1 · Tag 1–4: Jeden Tag ein Lebensabschnitt (ca. 20 Minuten)

Tag · Abschnitt	**Was war wichtig?**	**Was war schwer – und wie hast du es geschafft?**	**Worauf bist du stolz?**
Tag 1 · Kindheit	Fußball im Hof, Opa	Umzug mit 9 – Opa half	Fahrrad selbst repariert
Tag 2 · Jugend	Freunde, Musik	Schulwechsel – neue Freunde	Abschluss geschafft
Tag 3 · Zwanziger, Dreißiger	Ausbildung, erste Wohnung	wenig Geld – gut eingeteilt	Prüfung mit Auszeichnung
Tag 4 · Heute	Familie, sicherer Job	viel Pflicht – Sonntag frei	wir halten zusammen

2 · Tag 5: Meine Wendepunkte auf dem Zeitstrahl (3–5) – was habe ich daraus gelernt?

→ heute

19 · Ausbildung begonnen	24 · Umzug in die Stadt	31 · Kind geboren	35 · Jobverlust
gelernt: ich kann lernen	gelernt: Neues tut mir gut	gelernt: ich trage Verantwortung	gelernt: ich komme wieder hoch

3 · Tag 6: Mein roter Faden in drei Sätzen

Ich halte Menschen zusammen.

Ich gebe nicht auf.

Ich will noch Neues sehen.

4 · Tag 7: Was ich mitnehme – und eine kleine Veränderung

Das nehme ich in die nächsten zehn Jahre mit:

ich komme wieder hoch

meine Neugier

Eine kleine Veränderung – keine große Lebensentscheidung:

was: Spanischkurs anmelden

wann: bis Sonntag

Ein Bedauern? Was würde ich einem Freund in meiner Lage sagen?

Bedauern: Ausland nicht gemacht

Einem Freund würde ich sagen: Du warst jung, hattest deine Gründe – Neues sehen geht noch.

Dazu Episode 1: Savoring · Episode 2: Zielanpassung

BEISPIEL

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?

Schau auf das, was du geschafft hast. Kommt etwas sehr Schweres hoch: nicht allein, sondern mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

1 · Tag 1–4: Jeden Tag ein Lebensabschnitt (ca. 20 Minuten)

Tag · Abschnitt	**Was war wichtig?**	**Was war schwer – und wie hast du es geschafft?**	**Worauf bist du stolz?**
Tag 1 · Kindheit			
Tag 2 · Jugend			
Tag 3 · Zwanziger, Dreißiger			
Tag 4 · Heute			

2 · Tag 5: Meine Wendepunkte auf dem Zeitstrahl (3–5) – was habe ich daraus gelernt?

gelernt:	gelernt:	gelernt:	gelernt:

3 · Tag 6: Mein roter Faden in drei Sätzen

4 · Tag 7: Was ich mitnehme – und eine kleine Veränderung

Das nehme ich in die nächsten zehn Jahre mit:

Eine kleine Veränderung – keine große Lebensentscheidung:

was:

wann:

Ein Bedauern? Was würde ich einem Freund in meiner Lage sagen?

Bedauern:

Einem Freund würde ich sagen:

Dazu Episode 1: Savoring · Episode 2: Zielanpassung