Midlife-Crisis

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 22

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Midlife-Crisis: Positive Psychologie: Savoring

Episode 2: Midlife-Crisis: Entwicklungspsychologie: Zielanpassung

Episode 3: Midlife-Crisis: Life-Review-Therapie: Lebensrückblick

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Du bist siebenundvierzig, eigentlich läuft alles – und trotzdem fragst du dich morgens im Auto: War das schon alles? Deine Woche besteht aus Arbeit, Fahrten und Pflichten. Den Kaffee auf dem Balkon, das Lachen deines Kindes, den Weg durch den Park merkst du kaum. Beim Savoring aus der Positiven Psychologie kostest du jeden Tag einen guten Moment bewusst aus – langsamer, mit allen Sinnen – und hältst ihn ein wenig länger fest.

Warum es sich hält

Wer Bilanz zieht, schaut vor allem auf das, was fehlt. Der Gedanke „Bald ist es zu spät" zieht den Blick nach vorn, weg vom Heute, und die Pflichten drängen das Gute an den Rand. Was du nicht bewusst wahrnimmst, bleibt kaum hängen. In einer Befragung hing Genießen mit mehr Wohlbefinden zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis.

Vorbeigerauscht

Kaffee nebenbei getrunken, den Park nur als Strecke erlebt – am Abend „wieder nur ein Pflichttag".

→

Ausgekostet

„Das hier ist gerade gut." – Wärme der Tasse, Duft, Licht. Abends noch einmal daran gedacht.

Ein Bild dafür: Unterwegs fährst du an einer schönen Aussicht vorbei. Beim Savoring hältst du kurz an, stellst scharf und machst ein Foto – im Kopf.

So geht es – jeden Tag mit einem Moment

1. **Bemerken:** Sag dir innerlich: „Das hier ist gerade gut." Gib deiner Stimmung eine Zahl: 0 = ganz unten, 10 = richtig gut. Am Tag 1 schreibst du drei versteckte gute Momente deiner Woche auf und zwei Dinge, die dir früher Freude gemacht haben.
2. **Langsamer, mit allen Sinnen:** Was siehst, hörst, riechst und schmeckst du? Ein, zwei Minuten reichen.
3. **Verlängern:** Erzähl jemandem kurz davon oder denk abends noch einmal daran zurück. Dann wieder: Stimmung 0–10.

Einen Moment am Tag darfst du selbst planen: wann, wo, mit wem? Frag dich dabei: Passt das zu dem, was mir wichtig ist?

Ehrlich: Geprüft wurde Savoring in vielen Studien mit ganz unterschiedlichen Gruppen – nicht speziell bei Menschen in der Lebensmitte. Die Frage, wohin dein Leben gehen soll, beantwortet es nicht. Aber es macht deinen Alltag wieder spürbarer. Als Arbeitsblatt bei der Midlife-Crisis ist die Übung nicht geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst es? Kopple die Übung an etwas Festes, etwa den ersten Kaffee. Es fühlt sich künstlich an? Am Anfang normal – zwei Minuten reichen. Dir fällt nichts Gutes ein? Fang klein an: warmes Wasser, Sonne im Gesicht. „Das ändert doch nichts an meinem Leben"? Die große Frage beantwortet diese Übung nicht – dazu Episode 2: Zielanpassung und Episode 3: Lebensrückblick. Wenn eine Übung mehr aufwühlt als hilft: mach sie kürzer oder kleiner, aber hör nicht ganz auf.

Wichtig: Die Midlife-Crisis ist keine Diagnose. Bilanz ziehen in der Lebensmitte ist häufig und normal. 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.

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?

Ein Moment reicht. Es muss nichts Besonderes sein.

So gehst du vor (jeden Tag, ein Moment): 1 **bemerken**: „Das hier ist gerade gut.“ – Stimmung 0–10 · 2 **langsamer, mit allen Sinnen**: Was siehst, hörst, riechst, schmeckst du? 1–2 Minuten · 3 **verlängern**: jemandem erzählen oder abends zurückdenken – Stimmung 0–10.

Einen Moment am Tag darfst du selbst planen: wann, wo, mit wem?
Frag dich dabei: Passt das zu dem, was mir wichtig ist?

1 · Tag 1: deine versteckten guten Momente

Wo sind in meiner Woche gute Momente versteckt?

1 Kaffee auf dem Balkon vor der Arbeit
2 Lieblingslied im Radio auf der Fahrt
3 Kochen mit dem Kind

Was hat mir früher Freude gemacht?

1 Wandern am Sonntag
2 Gitarre spielen
→ davon plane ich: Gitarre am Freitag

2 · Jeden Tag ein guter Moment – eine Zeile am Tag

Tag	**Moment** was? wann?	**bemerkt / geplant**	**Sinne** Was habe ich wahrgenommen?	**verlängert** erzählt / zurückgedacht	**Stimmung vorher** 0–10	**Stimmung nachher** 0–10
1	Kaffee Balkon · 7:00	bemerkt	warme Tasse, Vögel, Duft	zurückgedacht	4	6
2	Lied im Radio · Fahrt	bemerkt	laut mitgesungen, Sonne	erzählt	3	5
3	Abendrunde · 19:30	geplant	kühle Luft, Geruch nach Regen	erzählt	3	5
4	Mittag im Park · 12:15	geplant	Wind, Blätter rauschen	zurückgedacht	4	5
5	Kochen mit dem Kind	bemerkt	Zwiebelduft, Lachen	–	5	5
6	Gitarre · 20:00	geplant	Saiten unter den Fingern	erzählt	4	6
7	Sonntagsfrühstück	geplant	frisches Brot, Ruhe	zurückgedacht	5	7

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Moment war der beste? das Sonntagsfrühstück – ohne Handy, alle am Tisch

Was plane ich nächste Woche fest ein? 2-mal die Abendrunde, 1-mal Gitarre

☑ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Zielanpassung ☐ Episode 3: Lebensrückblick

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?

Ein Moment reicht. Es muss nichts Besonderes sein.

So gehst du vor (jeden Tag, ein Moment): 1 **bemerken**: „Das hier ist gerade gut.“ – Stimmung 0–10 · 2 **langsamer, mit allen Sinnen**: Was siehst, hörst, riechst, schmeckst du? 1–2 Minuten · 3 **verlängern**: jemandem erzählen oder abends zurückdenken – Stimmung 0–10.

Einen Moment am Tag darfst du selbst planen: wann, wo, mit wem?
Frag dich dabei: Passt das zu dem, was mir wichtig ist?

1 · Tag 1: deine versteckten guten Momente

Wo sind in meiner Woche gute Momente versteckt?

1 _____

2 _____

3 _____

Was hat mir früher Freude gemacht?

1 _____

2 _____

→ _____

2 · Jeden Tag ein guter Moment – eine Zeile am Tag

Tag	**Moment** was? wann?	**bemerkt / geplant**	**Sinne** Was habe ich wahrgenommen?	**verlängert** erzählt / zurückgedacht	**Stimmung vorher** 0–10	**Stimmung nachher** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Moment war der beste? _____

Was plane ich nächste Woche fest ein? _____

☐ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Zielanpassung ☐ Episode 3: Lebensrückblick

„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

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