



# Vom Sinn der Lebensmitte

**LEBENSÜBERGÄNGE GELINGEN DURCH EINE NEUE WEICHENSTELLUNG.  
VISIONSENTWICKLUNG IST DABEI EINE KRAFTVOLLE UNTERSTÜTZUNG.**

TEXT: GÜNTHER STOCKINGER  
MAS VISIONSCOACH, BERATER

**B**ei vielen von uns beginnt meist in der Lebensmitte, nachdem materielle Ziele erreicht sind, erstmals eine ernsthafte Sinn- und Visionssuche. Wir fühlen uns wie in einer Einbahnstraße und suchen nach Auswegen und Perspektiven. Wir halten Ausschau: Was ist mir wirklich wichtig? Was macht mich aus, meine Persönlichkeit, meine Stärken? Will ich einen neuen Weg gehen – oder Bestehendes so verändern, dass es wieder für mich passt? Der Zeitpunkt, an dem all diese Fragen auftauchen, ist meist unterschiedlich, ein Auslöser ist jedoch oft ein körperliches Symptom. Vielen Menschen

geht es in der Lebensmitte so, dass sie der Verdacht packt, an einem Tiefpunkt angekommen zu sein:

- Das, was wir bislang für sinnvoll und richtig gehalten haben, kommt uns nun langweilig oder gar falsch vor.
- Wir beginnen zu zweifeln, ob das eigene Tun überhaupt einen Sinn hat.
- Wir fühlen uns eingeengt, ein Neuanfang scheint verlockend.
- Wir ertappen uns bei Tagträumen und flüchten vor unserem Alltag.
- Innere Leere breitet sich aus.
- Wir stellen vielleicht sogar den eingeschlagenen beruflichen Weg in Frage, erinnern uns an Fähigkeiten und Talente, die wir nicht oder zu wenig genutzt haben.

## DIE WENDE NACH INNEN.

In der Mitte des Lebens ziehen wir erstmals große Bilanz.

- War das alles richtig; hat das alles überhaupt einen Sinn gehabt?
- Ist es jetzt schon zu spät, die Weichen neu zu stellen?
- War das schon alles?

Irgendwann – das kann ab 30 losgehen und bis über 50 dauern – gerät ins Stocken, was bislang im Fluss war. Zunehmend quält uns das Gefühl, dass man die verbleibenden Jahre, wenn nichts Einschneidendes geschieht, auf eher belanglose Weise verbringen wird. Im Beruf etabliert, Haus/Wohnung, Kinder – alles (viele) erreicht. Was kommt danach? Da taucht der Wunsch auf, dass da noch etwas Wichtiges und Sinnvolles kommen möge. Wir denken an

die Möglichkeit, unser Leben von Grund auf zu ändern, um unsere uneingestandenen Wünsche ans Tageslicht zu befördern. Wir wenden uns nach innen. Das kann beginnen mit „ruhiger leben“, „bewusster oder gesünder leben“, „soziale Beziehungen pflegen“, „mehr Kontakt mit der Natur“, „sich mehr verwirklichen“, „ruhiger, gelassener werden, meditieren“ und vieles mehr. Es sind jedoch fast immer solche Wünsche, die einen spüren lassen, dass wir uns auf den Weg machen wollen, etwas in uns zu entdecken und es in unser privates und berufliches Leben einzubauen. Dieses Wissen liegt in unseren tieferen Wissensschichten. Durch Visionssuche können wir es entdecken und zu Tage befördern.

## WIR ALLE HABEN EINE VISION.

In uns allen gibt es einen Traum – eine Vision – unter der Oberfläche. Dieser Traum – diese Sehnsucht – ist unsere visionäre Kraft. Die letzte und tiefste Ursache unseres Erfolgs. Und diese Kraft ist immer da. Denn wir alle haben eine Vision. Viele mögen sie schon zum Teil kennen, bei manchen ist sie vielleicht erst ein schwacher Impuls. Auf jeden Fall: Die Vision ist da. In ihr liegen Informationen über unsere Lebensaufgabe, unsere Bestimmung, letztendlich über den Sinn unseres Lebens. Und unsere spannende Herausforderung ist es, diese Vision zu entdecken und in uns zu einer bewussten Kraft werden zu lassen. Unsere Vision ist eine Kraft, die uns bisherige (Denk-)Grenzen sprengen lässt, die uns Sinn gibt, Energie und Selbstvertrauen. Sie lässt uns unsere Vorlieben und Stärken nutzen und macht uns mehr und mehr zu einer stimmigen, runden, einzigartigen und nicht zuletzt erfolgreichen Persönlichkeit. Wir wissen, was wir wirklich wollen – und wir bauen es in unser privates und berufliches Leben ein.

[www.visionswerkstatt.at](http://www.visionswerkstatt.at)