



Tamara Dietl, 54, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Eine gute Frage, der aber ein fundamentaler Irrtum zugrunde liegt – nämlich die Sache mit der Sicherheit. Diese Sehnsucht gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Deshalb streben wir danach und glauben, wenn wir sie denn endlich erreicht haben, sei das der Normalzustand. Und das biografische Modell, mit dem wir groß geworden sind, von Kindheit über Jugend, Schule und Ausbildung, Studium bis zum Job und Rente bestätigt uns noch in diesem Glauben

## Ich habe ein tolles Job-Angebot. Aber dafür meine Sicherheit aufgeben und noch mal neu anfangen?

an lebenslange Sicherheit. Aber leider handelt es sich bei diesen gradlinigen Biografien um Auslaufmodelle. Die Zeit, in der wir leben, ist gekennzeichnet durch Komplexität und permanente Veränderungen in immer rasanterem Tempo. Das spüren wir vor allem in der Arbeitswelt. Eine aktuelle Studie des Weltwirtschaftsforums geht davon aus, dass bis zum Jahr 2025 (also in knapp sechs Jahren!) mehr Aufgaben von Robotern erledigt werden als von Menschen. Mit diesem Szenario der zunehmenden Disruption durch die Digitalisierung habe ich als Beraterin für Unternehmen täglich zu tun. Also damit, dass nicht die Sicherheit das Normale ist, sondern das Gegenteil: die Unsicherheit. Damit müssen wir lernen zu leben, wenn wir die Zukunft meistern wollen. Mit Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit gut umgehen zu können wird eine der Kernkompetenzen werden, um in dieser Arbeitswelt zu bestehen. Und dafür brauchen wir eine neue Haltung.

Der amerikanische Denker und Literatur Robert Anton Wilson unterteilt die Menschen in zwei Gruppen: die Neophoben und die Neophilen. Den Neophoben macht Neues und Unbekanntes Angst. Neophile hingegen begegnen Veränderungen offen, neugierig und mit

ausgeprägter Lust an der Entdeckung. Das ist natürlich alles leichter gesagt als getan.

Ich weiß das aus eigener Erfahrung: Als ich meinen Job bei Spiegel TV nach zehn Jahren an den Nagel hängte und noch mal von vorne anfang, hielten mich alle für übergeschnappt. Mitte 30 gibt man doch keine sichere und erfolgreiche Arbeit auf. Und ob man das tut, dachte ich mir damals und begann mit einer Ausbildung zum Coach und zur Beraterin. Zum Glück, kann ich heute nur sagen! Natürlich gehörte dazu sehr viel Mut. Aber wo steht geschrieben, dass man im Leben nicht auch immer wieder Mut braucht? Mut ist ein wunderbares Mittel gegen die Angst. Mit dieser mutigen, dieser „neophilen“ Haltung, mit der ich mich in meinen neuen Beruf stürzte, habe ich unendlich viel gelernt – und das hat nicht nur Spaß gemacht, sondern auch zu einer großen Selbstsicherheit in diesen unruhigen Zeiten geführt.

*\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

FOTO: DAGMAR MORATH



## Die Lebensfreude bleibt ...

Eine neue Lebensphase beginnt, die wir unbedingt entspannt angehen sollten. Endlich!

Zwischen 45 und 50 passiert viel. Ob es nun ein neuer Familienalltag ist, weil die Kinder das Haus verlassen, oder im Job uns plötzlich Jüngere gegenüber sitzen. Dies alles kann dazu beitragen, dass wir unser Leben sorgloser angehen können. Es ist die Zeit, in der wir uns wieder mehr auf unsere Partnerschaft fokussieren können und uns erlauben sollten, beruflich durchzuatmen. Wir haben schon vieles erreicht und sollten der Zukunft gelassen entgegenblicken. Genau wie der Tatsache, dass unser Östrogenspiegel während der Wechseljahre sinkt. Ein ganz natürlicher Prozess, der uns beispielsweise von Menstruationsbeschwerden befreit. Alles eine Frage des Blickwinkels. Und sollten doch unangenehme Begleiterscheinungen durch die hormonelle Veränderung auftreten, gibt es viele Hilfsmittel. Ein häufiges Problem, von dem viele Frauen während der

Wechseljahre und der Zeit danach betroffen sind, ist beispielsweise Scheidentrockenheit – fast jede zweite Frau über 45 leidet darunter\*. Hier kann eine Feuchtcreme wie Vagisan Feuchtcreme von Dr. Wolff, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, Erleichterung verschaffen. Neben ihrem hohen Wasseranteil, der der Haut im Intimbereich Feuchtigkeit zuführt, enthält die Creme auch pflegende Komponenten wie Lipide (Fette), die zur Verbesserung der Hautgeschmeidigkeit beitragen können. So können durch Scheidentrockenheit bedingte Symptome wie Trockenheitsgefühl oder Juckreiz gelindert werden, und wir dürfen uneingeschränkt den Alltag genießen und unseren Wunschaktivitäten nachgehen. Fahrradfahren zum Beispiel oder Walken – denn das trägt ebenso wunderbar zur Entspannung bei.

### Merkzettel für die Apotheke

- Bei Scheidentrockenheit: Feuchtigkeit spendende und pflegende Creme, macht die Haut geschmeidig
- Hormonfrei
- Sehr gut verträglich

Zusätzliche Infos erhalten Sie in der Apotheke oder unter [www.vagisan.de](http://www.vagisan.de)



\*Quelle: [www.menopause.org/docs/default-source/2013/vva-position-statement.pdf](http://www.menopause.org/docs/default-source/2013/vva-position-statement.pdf)