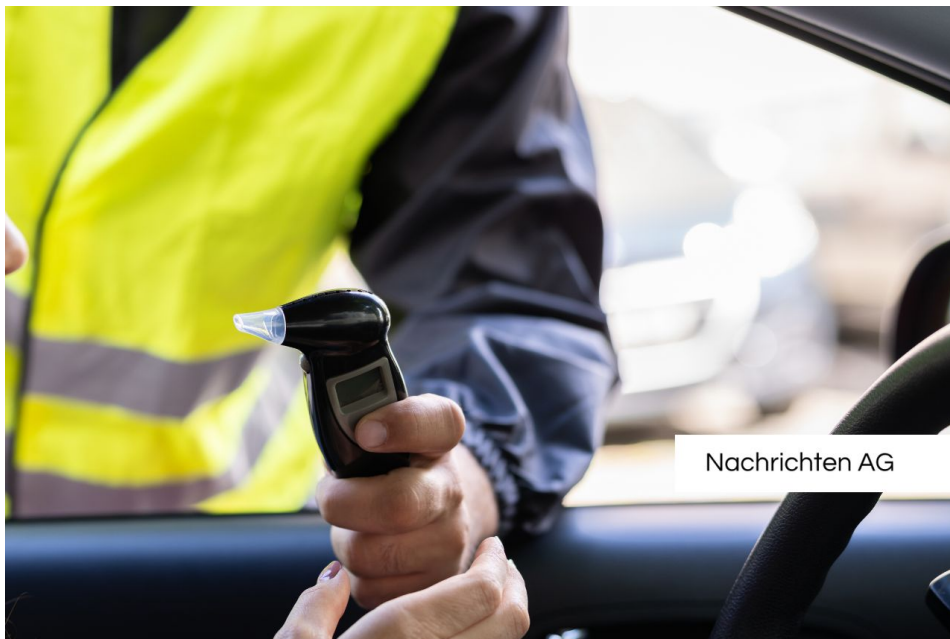


Krise mit 45: Wie Männer und Frauen die Midlife-Challenge meistern!

Erfahren Sie, was die Midlife-Crisis auslöst, wie sie Männer und Frauen betrifft und welche Chancen darin stecken können.



Krone AT, Österreich - Die Midlife-Crisis, ein Phänomen, von dem nicht nur Frauen betroffen sind, ist in aller Munde – und das nicht ohne Grund! Statistiken zeigen, dass insbesondere um den 45. Geburtstag psychische Krisen zunehmen. So berichtet Margit T., dass ihr Ehemann sich seit seinem 45. Geburtstag stark verändert hat: „Es begann schleichend, immer mehr Alkohol und Trübseligkeit.“ Dieses Szenario ist kein Einzelfall, sondern spiegelt die Realität vieler wieder, die sich in dieser Lebensphase befinden, wie auch die **Krone** feststellt.

Was steckt hinter der Midlife-Crisis?

Bei vielen tritt ein Gefühl der Unzufriedenheit auf, wenn sie sich in der Lebensmitte konkret mit ihren Zielen und dem eigenen Leben auseinandersetzen. Die Fragen: „Habe ich meine Ziele erreicht?“ oder „War es das jetzt?“ schwirren durch den Kopf. Oftmals wird diese Krise durch bemerkenswerte Lebensveränderungen wie Scheidungen und das Vergehen von geliebten Menschen gekennzeichnet. Wie **GoFeminin** erläutert, verschwinden oft die kindlichen Unbeschwertheiten, was den Druck und das Gefühl der Vergänglichkeit verstärkt.

Doch diese Lebensphase ist nicht ausschließlich negativ. Viele finden in der Midlife-Crisis eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung. Anstatt sich in Selbstzweifeln zu verlieren, kann man diese Zeit nutzen, um realistische Lebensziele zu setzen und Prioritäten zu überdenken. Carl Gustav Jung bemerkte ebenfalls die unterschiedlichen Lebensphasen und betonte, dass man die zweite Lebenshälfte nicht wie die erste leben sollte. Veränderungen sind unvermeidlich und bieten die Gelegenheit, das eigene Leben neu zu gestalten, sobald man erkannt hat, dass man etwas ändern möchte.

Für viele wird die Midlife-Crisis somit zu einem Anstoß, um neue Wege zu gehen, ob durch einen Jobwechsel oder einen Neuanfang in der Beziehung. Der Schlüssel liegt darin, die Zeit für eine Reflexion zu nutzen, anstatt in eine Krise zu stürzen. Jeder sollte sich die Frage stellen: Was macht mich glücklich? Und ist mein Leben im Einklang mit diesen Werten? Mit der richtigen Einstellung kann die Midlife-Crisis also zur Midlife-Chance werden.

Details	
Ort	Krone AT, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.gofeminin.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at