



Weise.Wild. *Wendepunkt*

*5 Schritte für Menschen in der zweiten
Lebenshälfte, die spüren: Jetzt
beginnt etwas Neues.*

Johanna Glanninger



Weise.Wild. Wendepunkt

5 Schritte für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die spüren: Jetzt beginnt etwas Neues.

Ermutigung: Mit diesen 5 Fragen gewinnst du Klarheit, was du wirklich willst und beginnst dein Leben neu auszurichten.

Inhalt

Einleitung

Meine Geschichte

Die 5 Fragen zu mehr Klarheit

Arbeitsblatt

Einladung zur Live-Woche:
Weise.Wild.Wunderbar



Weise.Wild. Wendepunkt



Manchmal gibt es diesen Moment. Er ist leise. Kein Knall, kein großes Drama. Und doch spürst du:

So wie bisher – das passt nicht mehr ganz.

- Vielleicht ist es der Übergang in den Ruhestand.
- Vielleicht verändert sich dein Alltag, weil die Kinder gehen.
- Vielleicht zieht sich etwas in dir zurück – während etwas anderes endlich Raum will.

Du funktionierst. Du hast Verantwortung getragen. Aber nun fragst du dich: Was ist mit mir? Mit dem, was noch kommt? Mit dem, was vielleicht noch wartet?

Mit diesem kleinen Workbook möchte ich dir Mut machen: Mut, auf dich selbst zu hören und deine Herzenswünsche endlich ernst zu nehmen.

Ich erzähle dir meine Geschichte – und gebe dir **5 Fragen**, die auch dir helfen können, dein Leben zu reflektieren und neue Wege zu wagen.

Alles Liebe

Johanna Glaninger



Meine Geschichte...

Ich war 58, als ich aus dem Urlaub zurückkam – entspannt, voller Energie. Ich leitete seit vielen Jahren ein Team in einer großen Mediaagentur. Am ersten Tag zurück im Büro sagte mein Chef:

„Wir haben deine Nachfolgerin bereits gefunden.“

Ich war sprachlos. So viele Jahre Verantwortung – und plötzlich vorbei. Nach dem ersten Schock kam ein Gedanke, der alles veränderte:

Vielleicht ist das jetzt mein Moment.

Ich hatte bereits Ausbildungen als Soziologin und Trainerin und The Work of Byron Katie.

Nun begann mein neuer Weg.

Ich machte gemeinsam mit meiner Tochter die Yogalehrer:innenausbildung und machte mich selbstständig.

Heute begleite ich Menschen, die wissen:

Da wartet noch etwas auf mich.

Heute weiß ich:

Es ist nie zu spät, neu zu beginnen.
Es ist nie zu spät, meinem Herzen zu folgen. In den letzten Monaten habe ich die Ausbildung zur Biografiearbeit gemacht und in meinem Projekt

Ruhestand 2.0 - Neue Wege gehen

interviewe ich nun Menschen, die diesen Weg mutig und begeistert gehen.





„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Meister Eckhart

Vielleicht ist jetzt auch für dich dieser Moment. Vielleicht spürst du, dass etwas in Bewegung kommen will – leise, aber bestimmt.

Deshalb habe ich die Livewoche **Weise.Wild.Wunderbar** ins Leben gerufen. Eine Woche voller Impulse, ehrlicher Fragen, Austausch und Raum für dich.

Für Menschen, die spüren: *„Ich will mein Leben neu ausrichten, aber ich weiß noch nicht genau wie.“*

Dieses Freebie ist ein kleiner erster Schritt. In der Livewoche vertiefen wir diese Schritte gemeinsam – achtsam, klar und mutig.

Und jetzt lade ich dich ein: Komm mit auf diese kleine Reise zu dir selbst.

Weise.Wild.Wunderbar

Live Woche

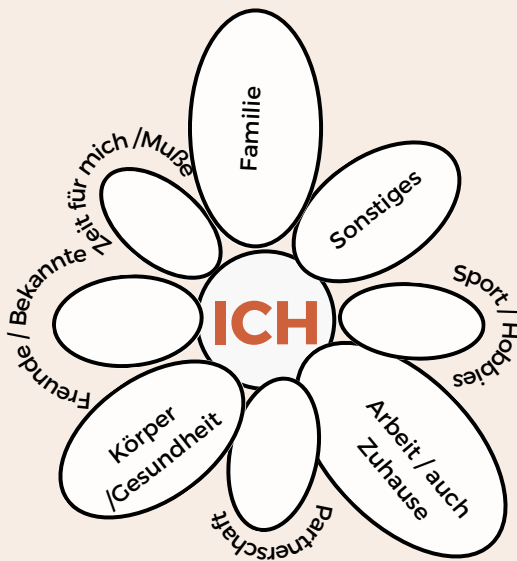
Anmeldung
(30.6.-4.7.)



Schritt 1: Wo stehe ich gerade im Leben ?

Manchmal spüren wir: So wie es ist, passt es nicht mehr. Ein guter erster Schritt ist dann, sich selbst ehrlich anzusehen:

Welche Lebensbereiche füllen dein Leben gerade – und welche kommen zu kurz? In meinem Kurs nutze ich dafür die Lebensblume. Du zeichnest für jeden Bereich (z. B. Gesundheit, Beziehungen, Sinn ...) ein Blütenblatt – so groß, wie viel Raum er gerade einnimmt.



Impulsfrage: In welchem Lebensbereich wünsche ich mir eine Veränderung ?

Deine Notizen:

In der Livewoche zeichnen wir die Lebensblume und stellen vertiefen die Aufgabe.



Schritt 2: Was will ich wirklich wirklich ?

Oft haben wir unsere Wünsche so lange zur Seite geschoben, dass wir sie kaum mehr erkennen.

Heute lade ich dich ein, dir einen ruhigen Platz zu suchen und hineinzuspüren, welche Veränderung du dir wirklich, wirklich wünschst. Schreib alles auf und erlaube dir zu träumen.



Impulsfrage: Was müsste in den oben angeführten Lebensbereich verändern, das mich so richtig glücklich macht?

Deine Notizen:

Du hast Lust auf mehr bekommen?

Weise.Wild. *Wunderbar*
Live Woche

Anmeldung
(30.6.-4.7.)



Schritt 3: Was brauche ich wirklich?



Viele von uns sind geübt darin, zu funktionieren. Wir kümmern uns, wir geben, wir halten durch.

Doch: Was brauchst du? Nicht oberflächlich, sondern ehrlich. Ist es Ruhe? Inspiration? Bewegung? Nähe? Was fehlt dir – und was nährt dich wirklich?

Spüre in dich hinein und stelle dir die Frage:

Impulsfrage: Was brauche ich gerade am meisten ?

Deine Notizen:

Wie du deinen Bedürfnissen noch leichter erkennen kann, damit werden wir uns in der Livewoche auseinander setzen.



Schritt 4: Was hält mich auf ?

Oft ist da dieser Wunsch nach Veränderung und gleichzeitig diese Stimme im Kopf:

- *„Dafür ist es zu spät.“*
- *„Das kann ich nicht.“*
- *„Das gehört sich nicht mehr in meinem Alter.“*

Diese inneren Stimmen nennt man Glaubenssätze, weil wir sie für die Wahrheit halten - noch sie sind nicht wahr und wir können sie verändern.



Impulsfrage: Gibt es Gedanken, die dich aufhalten, dich kleinhalten oder rückhalten, Neues zu beginnen?

Deine Notizen:

In der Livewoche zeige stelle ich dir The Work von Byron Katie vor, wie du mit vier Fragen deinen Glaubenssatz auf die Spur kommst.



Schritt 5: Ich gehe los !



Vielleicht trägst du schon lange einen Wunsch in dir. Einen Traum. Etwas, das in deinem Herzen leise ruft.

Manchmal wirkt dieser Traum groß – fast zu groß. Doch jede Veränderung beginnt mit einem **kleinen Schritt**. Etwas Einfaches. Etwas Alltägliches. Etwas, das du tun kannst – heute.

- Ein Anruf.
- Ein Spaziergang mit einem klaren Gedanken.
- Ein Satz, den du endlich zu dir selbst sagst.

Impulsfrage: Was könntest du diese Woche tun ganz konkret tun, das dich deinem Wunsch ein Stück näherbringt?

Deine Notizen:



“Der Weg entsteht, indem du ihn gehst – Schritt für Schritt, mit dir selbst.“

„Die Fragen waren extrem hilfreich, um innezuhalten, zu reflektieren – und den Mut zu finden, etwas Neues zu starten.“

Monika

„Es hat mir gezeigt: Andere denken ähnlich und mein Weg ist noch nicht zu Ende.“

P.

„Besonders wichtig war für mich der Austausch in der Gruppe. Es war wohltuend, zu sehen: Ich bin mit meinen Gedanken und Fragen nicht allein.“

Maria

Dein Weg in 5 Schritten...



Doch du brauchst den Weg nicht alleine gehen...



Weise.Wild.Wunderbar

Live Woche

30. Juni - 4. Juli 2025



In diesem Minikurs vom 30. Juni - 4. Juli erhältst du jeden Morgen von mir ein Video per Email mit einer kleinen Aufgabe. Es wird ein begleitetes Workbook geben, das du dir herunterladen und ausdrücken kannst. Am Donnerstag, dem 3. Juli treffen wir uns im ZoomRaum treffen, um uns über unsere Erfahrungen in dieser Woche auszutauschen.

JETZT ANMELDEN