FRAUENWANDEL

SIEBEN UNBEQUEME FRAGEN

ZUM ÄLTERWERDEN

Ein Raum zum Innehalten.
Nicht für schnelle Antworten,
sondern für ehrlichere Fragen.

BEVOR DU BEGINNST

Nicht jede Frage braucht sofort eine Antwort.

Das Älterwerden verändert mehr als unseren Körper. Es kann auch vertraute Rollen, Beziehungen und Überzeugungen infrage stellen.

Diese sieben Fragen laden dich ein, dort genauer hinzusehen, wo du dir vielleicht schon lange dieselben Antworten gibst.

Du musst nichts lösen, nichts optimieren und niemandem etwas beweisen. Du darfst widersprechen. Du darfst eine Frage offenlassen. Und du darfst entdecken, dass du heute anders antwortest als früher.

Nimm dir Zeit. Schreibe, wenn du magst. Oder lass die Frage einen Tag lang mit dir gehen.

FRAGE 01 / 07

WER BIST DU OHNE DEINE ROLLEN?

Wer wärst du, wenn niemand mehr etwas von dir erwarten würde?

Viele Frauen haben gelernt, sich über das zu erkennen, was sie für andere leisten. Wenn Aufgaben wegfallen, entsteht nicht nur Freiheit. Manchmal entsteht auch Leere.

EINE FRAGE DAHINTER

Welche Rolle gibt dir heute noch Halt, obwohl sie dir längst zu eng geworden ist?

ZUM WEITERSCHREIBEN

Wenn ich für einen Moment niemandes Erwartungen erfüllen müsste, würde ich …

FRAGE 02 / 07

WIE FREI WAREN DEINE ENTSCHEIDUNGEN?

Welche Entscheidungen nennst du heute Freiheit, obwohl sie einmal Anpassung waren?

Manche Entscheidungen fühlen sich irgendwann wie unsere Natur an. Dabei waren sie vielleicht die klügste Möglichkeit, unter damaligen Bedingungen dazuzugehören.

EINE FRAGE DAHINTER

Welche deiner vermeintlichen Vorlieben würdest du heute noch einmal bewusst wählen?

ZUM WEITERSCHREIBEN

Eine Entscheidung, die ich neu betrachten möchte, ist …

FRAGE 03 / 07

WEM WILLST DU NOCH ETWAS BEWEISEN?

Wie viel deiner Lebensgeschichte besteht daraus, jemandem etwas beweisen zu wollen?

Der Versuch, nicht wie die eigene Mutter zu werden, endlich Anerkennung zu bekommen oder alte Urteile zu widerlegen, kann ein Leben lang antreiben.

EINE FRAGE DAHINTER

Welche innere Auseinandersetzung führst du weiter, obwohl die andere Person längst nicht mehr mit am Tisch sitzt?

ZUM WEITERSCHREIBEN

Wenn ich niemandem mehr etwas beweisen müsste, könnte ich …

FRAGE 04 / 07

WIE SIEHST DU DEINEN KÖRPER?

Würdest du deinen Körper anders behandeln, wenn du ihn nicht mit seiner jüngeren Version vergleichen würdest?

Der alternde Körper wird oft an einem Maßstab gemessen, den er gar nicht erfüllen kann: seinem früheren Zustand. Dabei trägt er nicht nur Veränderungen, sondern auch gelebtes Leben.

EINE FRAGE DAHINTER

Welche Worte verwendest du innerlich für deinen Körper, die du einer Freundin niemals sagen würdest?

ZUM WEITERSCHREIBEN

Mein Körper verdient heute von mir …

FRAGE 05 / 07

WELCHE BEZIEHUNGEN HALTEN DICH FEST?

Welche Menschen hältst du in deinem Leben, weil du dich ohne sie neu definieren müsstest?

Vertrautheit und Verbundenheit sind nicht dasselbe. Manche Beziehungen bewahren ein Bild von uns, das längst nicht mehr zu dem Menschen passt, der wir geworden sind.

EINE FRAGE DAHINTER

In welcher Beziehung spielst du noch eine frühere Version deiner selbst?

ZUM WEITERSCHREIBEN

Ich darf in Beziehungen heute mehr …

FRAGE 06 / 07

WANN BEGINNT DEIN SPÄTER?

Was verschiebst du noch immer auf später, obwohl dein Später längst begonnen hat?

Endlichkeit ist unbequem. Sie erinnert uns daran, dass nicht alle Möglichkeiten unbegrenzt offenstehen. Aber gerade deshalb verdient die Gegenwart mehr als bloßes Warten.

EINE FRAGE DAHINTER

Was würdest du bedauern, nie versucht, ausgesprochen oder beendet zu haben?

ZUM WEITERSCHREIBEN

Etwas, dem ich nicht länger ausweichen möchte, ist …

FRAGE 07 / 07

MUSST DU NOCH JEMAND WERDEN?

Was, wenn du gar nicht die Frau werden musst, die du immer werden wolltest?

Vielleicht haben wir nicht nur alte Rollen loszulassen, sondern auch das Ideal einer Frau, die wir irgendwann sein sollten: souverän, gelassen, erfolgreich, immer im Reinen mit sich.

EINE FRAGE DAHINTER

Welche Vorstellung deiner zukünftigen Person hindert dich daran, die heutige ernst zu nehmen?

ZUM WEITERSCHREIBEN

Wenn ich nicht mehr an meiner idealen Version arbeiten müsste, dürfte ich …

Vielleicht keine fertige Antwort.

Vielleicht aber eine Frage, die etwas in Bewegung bringt.

Welche der sieben Fragen hat dich am meisten irritiert?

Welche Antwort hat dich überrascht?

Und was möchtest du nicht länger über dich hinwegentscheiden lassen?

© FRAUENWANDEL · REFLEXIONSIMPULSE

© 2026 Angela Fischlein · FRAUENWANDEL
Alle Rechte vorbehalten.

In diesem Reflexionsheft stecken Zeit, Erfahrung, sorgfältige Überlegungen und persönliche Auseinandersetzung. Die Fragen und Texte sind das Ergebnis einer bewussten inhaltlichen und kreativen Arbeit.

Ich freue mich, wenn dieses Heft zum Nachdenken anregt und dich auf deinem persönlichen Weg begleitet. Gleichzeitig bitte ich darum, die Arbeit, die darin steckt, zu respektieren.

Dieses Reflexionsheft ist ausschließlich für den privaten, persönlichen Gebrauch bestimmt.

Die Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung, Bearbeitung oder anderweitige Verwendung – auch einzelner Teile – bedarf meiner vorherigen ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Wenn du Inhalte oder das gesamte Heft für eigene Projekte, Veröffentlichungen, Workshops oder andere Zwecke verwenden möchtest, kontaktiere mich bitte vorab und hole meine Erlaubnis ein.
Danke, dass du geistige und kreative Arbeit wertschätzt.