



Monika Lohmann, Lebensbegleiterin
www.monikalohmann.com

Neustart 60+

„Ein Leitfaden für Frauen 60+ nach Jobverlust, Sackgasse oder persönlichen Veränderungen“

Du bist nicht allein. Ich kenne dieses Gefühl der Unsicherheit, wenn das Leben plötzlich andere Wege einschlägt. **Mit 60+ stehen viele Frauen vor neuen Herausforderungen**, sei es durch Jobverlust, die Selbstständigkeit steckt in der Sackgasse, Veränderungen in der Familie oder einfach dem Wunsch nach einem authentischeren Leben. **Dieser Leitfaden ist für dich**, für eine Frau, die bereit ist, ihr Leben neu zu gestalten und ihre wahre Kraft zu entdecken.



Dein Weg zu neuer Lebensfreude

Du bist nicht allein - ich kenne dieses Gefühl

Liebe Leserin,

wenn du diese Zeilen liest, befindest du dich möglicherweise in einer ähnlichen Situation, wie ich sie vor einigen Jahren erlebt hatte.

Vielleicht fühlst du dich nach einem Jobverlust **orientierungslos**, oder du stehst vor der Frage, wie es nach jahrzehntelanger Familienarbeit weitergehen soll. **Vielleicht denkst du auch**, dass mit 60 oder darüber hinaus die Zeit für Veränderungen abgelaufen ist.

Ich möchte dir von Herzen sagen: **“Du bist nicht allein mit diesen Gedanken.”**

Als ich selbst vor dieser Situation stand - nach einem unerwarteten Jobverlust **mit 58 Jahren - fühlte ich mich zunächst wie in einer Sackgasse gefangen.**

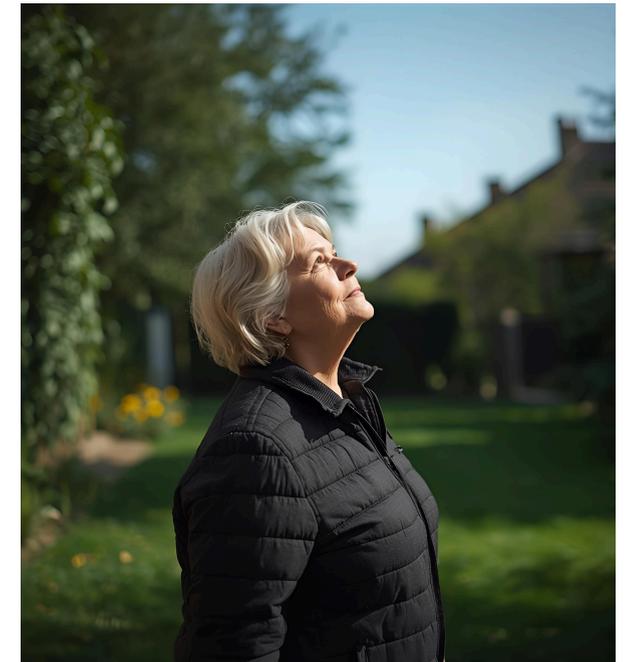
Die Bewerbungen blieben erfolglos, die Zweifel wurden größer, und manchmal schien es, als ob die Gesellschaft bereits über mich hinweg geschaut hätte.

Warum ich dich verstehe

Genau in dieser scheinbar ausweglosen Zeit entdeckte ich etwas Wertvolles:

die Kraft des Neubeginns.

Heute, Jahre später, kann ich sagen, dass dieser vermeintliche Rückschlag der **Beginn des erfüllendsten Kapitels meines Lebens** wurde.



Meine Geschichte: Vom Stolpern zum Stärke finden

Ich bin **Monika Lohmann**, 61 Jahre alt und lebe im schönen Sachsen.

Nach Jahren der Arbeit in einem Familienbetrieb erhielt ich die Kündigung - keine Erklärung, einfach so. Plötzlich war ich eine von vielen Frauen weit über 50, die auf dem Arbeitsmarkt als "**schwer vermittelbar**" galten. Es wurde nie so deutlich gesagt, doch die Realität hat es mir gezeigt.

Die Bewerbungsgespräche wurden seltener, die Absagen häufiger, die Angebote soviel Bullshit-Arbeiten, und langsam schlich sich der Gedanke ein: "**Vielleicht bin ich wirklich zu alt für diese Welt.**" (Ab und zu wurde ich auch als zu überqualifiziert abgetan.)



Die ersten Monate

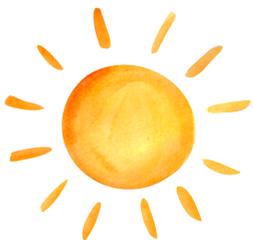
Orientierungslosigkeit und Selbstzweifel prägten meinen Alltag. Ich fühlte mich wie eine Fremde in meiner eigenen Haut.

Der Wendepunkt

Bei einem Coaching-Gespräch erkannte ich: Ich hatte Jahrzehnte der Erfahrung, Weisheit und ungenutztes Potenzial in mir. Doch & wie nutze ich das?

Der Neuanfang

Ich begann, andere Frauen in ähnlichen Situationen zu begleiten und fand dabei meine wahre Berufung.



Was ich dabei lernte, war lebensverändernd: **Alter ist nicht das Ende der Möglichkeiten, sondern der Beginn der Authentizität.** Mit 60+ haben wir endlich die **Freiheit**, das zu tun, was uns wirklich entspricht, wenn wir den **Mut** dazu aufbringen.

Meine Vision: Frauen 60+ wieder in ihre Kraft bringen



Heute begleite ich Frauen wie dich dabei, ihre Handlungsfähigkeit und Lebensfreude wiederzuentdecken.

Meine Vision ist klar und kraftvoll: **Ich möchte, dass du erkennst, welche unglaubliche Stärke und Weisheit in dir steckt.**

- In meiner Arbeit erlebe ich täglich, **wie Frauen ab 60 aufblühen**, wenn sie erkennen, dass sie nicht auf das Abstellgleis gehören, sondern dass ihre besten Jahre noch vor ihnen liegen können.
- Du hast **Jahrzehnte der Lebenserfahrung** gesammelt, Krisen gemeistert, Menschen geprägt und Wissen aufgebaut - das sind unbezahlbare Schätze.
- Mein Ziel ist es, dass du wieder **Vertrauen in deine Fähigkeiten** gewinnst, deine Träume ernst nimmst und konkrete Schritte in Richtung eines erfüllten Lebensabschnitts gehst. **Du verdienst es, dich morgens mit Vorfreude aus dem Bett zu bewegen**, nicht mit Resignation.

"Das Leben beginnt nicht mit 40 - es kann auch mit 60, 65 oder 70 völlig neu anfangen. Der Schlüssel liegt darin, zu erkennen, dass du die Autorin deiner Geschichte bleibst."

Warum mir dieses Thema so am Herzen liegt

Als ich selbst in der Krise steckte, suchte ich nach Unterstützung und fand hauptsächlich Programme für jüngere Menschen oder Angebote, die uns Frauen über 60 wie hilfsbedürftige Wesen behandelten. Das hat mich wütendgemacht und gleichzeitig motiviert.



Persönliche Erfahrung

Ich wollte nicht akzeptieren, dass man mit 60 aufs Abstellgleis gehört. Diese Überzeugung treibt mich jeden Tag an, anderen zu zeigen, dass Neuanfänge in jedem Alter möglich sind.



Gesellschaftlicher Wandel

Wir Frauen 60+ sind eine wachsende, vitale und kompetente Generation. Es ist höchste Zeit, dass die Gesellschaft - und wir selbst - das auch so sehen.



Ungenutztes Potenzial

Täglich erlebe ich, wie viel Weisheit, Kreativität und Tatkraft in Frauen unserer Generation schlummert. Dieses Potenzial zu wecken, ist meine Leidenschaft.

Deshalb habe ich diesen Leitfaden entwickelt - nicht als theoretisches Konstrukt, sondern als praxiserprobten Wegweiser, basierend auf meinen eigenen Erfahrungen und den Frauen, die ich begleiten durfte.

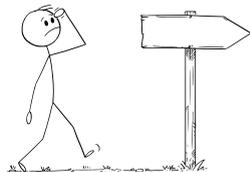
Du verdienst einen Neustart, der deiner Würde und deinem Potenzial entspricht.

Wie dieser Leitfaden funktioniert

Dieser Leitfaden ist **kein weiteres Buch zum Durchlesen**.

Er ist dein persönlicher Arbeitspartner für die nächsten Wochen und Monate. **Jeder Schritt baut systematisch auf dem vorherigen auf** und führt dich von der Standortbestimmung bis hin zu konkreten Zukunftsplänen.

Das Besondere: **Du bekommst zu jedem Kapitel praktische Übungen und Reflexionsfragen, im extra Workbook**, die dir helfen, aus der Theorie ins Handeln zu kommen. Denn Veränderung geschieht nicht durch Lesen, sondern durch Tun. **Lade dir das Workbook herunter und drucke es dir aus**. Dann lässt es sich beschreiben und bemalen, wie du willst. Dann hast du 2 Arbeitsunterlagen: den Leitfaden hier und das extra Workbook.



Wichtiger Hinweis: Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Manche Frauen arbeiten ein Kapitel pro Woche durch, andere brauchen länger. Das ist völlig in Ordnung - dein Tempo ist das richtige Tempo.

01

Ehrliche Bestandsaufnahme

Wo stehst du wirklich? Ohne Beschönigung, aber auch ohne Selbstverurteilung.

02

Hindernisse erkennen

Was hält dich zurück? Oft sind es nicht die äußeren Umstände, sondern innere Blockaden.

03

Ressourcen aktivieren

Du hast mehr Stärken und Möglichkeiten, als du denkst. Zeit, sie zu entdecken.

04

Konkret werden

Aus Träumen werden Pläne, aus Plänen werden erste Schritte.

05

Zukunft gestalten

Wie soll dein Leben in einem Jahr aussehen? Lass uns den Weg dorthin planen.

WICHTIG!
Schreibe dir die Antworten und Ideen ALLE auf!!!



Notizen

Schreibe alles auf, was dir in den Kopf kommt. Es muss jetzt weder logisch noch durchführbar sein.
Jede Idee zählt.



- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Die 5 Schritte zu deinem Neustart

Diese fünf Schritte sind das Herzstück deiner Transformation. Sie basieren auf bewährten Coaching-Methoden und den Erfahrungen von Frauen, die erfolgreich ihren Neustart gemeistert haben. **Jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf und bringt dich deinem Ziel näher.**



Schritt 1: Wo stehe ich gerade?

Eine ehrliche, aber liebevolle **Bestandsaufnahme deiner aktuellen Lebenssituation**. Hier geht es nicht um Selbstkritik, sondern um Klarheit. Du lernst, deine Situation objektiv zu betrachten und wichtige Lebensbereiche zu bewerten.



Schritt 2: Was bremst mich aus?

Blockaden haben oft tiefere Wurzeln als wir denken. Gemeinsam entlarven wir die inneren Kritiker, gesellschaftlichen Erwartungen und Ängste, die dich zurückhalten. Nur was wir erkennen, können wir auch verändern.



Schritt 3: Was gibt mir Kraft?

Du besitzt einen reichen **Schatz an Erfahrungen, Fähigkeiten und Ressourcen**. In diesem Schritt machst du sie sichtbar und lernst, deine wahren Stärken zu erkennen und zu nutzen.



Schritt 4: Was ist mein nächster Schritt?

Aus Erkenntnis wird Handlung. **Du planst konkrete, erreichbare Schritte** und überwindest den Perfektionismus, der oft verhindert, dass wir überhaupt anfangen.



Schritt 5: Wohin kann es gehen?

Hier entwickelst du eine **klare Vision für deine Zukunft** und legst konkrete Meilensteine fest. Du lernst, deine Träume in erreichbare Ziele zu verwandeln.

Notizen

Schreibe alles auf, was dir in den Kopf kommt. Es muss jetzt weder logisch noch durchführbar sein.
Jede Idee zählt.



- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Schritt 1 & 2: Standort bestimmen und Blockaden entlarven

Wo stehe ich gerade?

Dieser erste Schritt erfordert **Mut zur Ehrlichkeit** - aber ohne Selbstverurteilung. Du betrachtest verschiedene Lebensbereiche: **Beruf, Finanzen, Gesundheit, Beziehungen und persönliche Zufriedenheit**. Dabei geht es nicht darum, dich schlecht zu fühlen, sondern eine **klare Ausgangslage** zu schaffen.

Eine kleine Geschichte dazu: Ina, 63, sagte mir beim ersten Gespräch: "Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll. Alles ist durcheinander."

Nach der Standortbestimmung erkannte sie:

"Eigentlich läuft in vier von fünf Bereichen alles gut. Nur beruflich fehlt mir die Richtung."

Diese Erkenntnis gab ihr die Kraft, gezielt an einer Lösung zu arbeiten.



Was bremst mich aus?

Blockaden sind selten das, was sie auf den ersten Blick scheinen. Oft verstecken sich dahinter alte Glaubenssätze wie "Mit 60 stellt mich niemand mehr ein" oder "Ich bin zu alt für Veränderungen." Diese inneren Stimmen haben meist mehr Macht über uns als die äußeren Umstände.

Innere Kritiker

Die Stimmen, die dir sagen, dass du nicht gut genug bist

Gesellschaftliche Erwartungen

Was "man" in deinem Alter tun oder lassen sollte

Komfort Zone

Die Sicherheit des Bekannten, auch wenn es nicht glücklich macht

Das Gute ist: **Erkannte Blockaden** verlieren bereits die Hälfte ihrer Macht über dich.

Schritt 3, 4 & 5: Von der Kraft zur Aktion zur Vision

Was gibt mir Kraft?

Du besitzt einen reichen Erfahrungsschatz, den jüngere Menschen so nicht haben. Deine Lebenskrisen, die du gemeistert hast, deine beruflichen Erfolge, deine zwischenmenschlichen Kompetenzen - all das sind wertvolle Ressourcen.

In diesem Schritt machst du eine **"Stärken-Inventur"** und erkennst, welche **Kraftquellen** dir zur Verfügung stehen.

Wohin kann es gehen?

Jetzt entwickelst du eine **klare, erreichbare Vision für deine Zukunft**. Nicht den unrealistischen Traum, sondern ein Bild davon, **wie dein Leben in einem Jahr aussehen könnte, wenn du konsequent an deinen Zielen arbeitest**. Diese Zukunftsspur gibt dir Orientierung und Motivation für die kommenden Monate.

Diese drei Schritte arbeiten wie ein kraftvolles Team zusammen: Deine Stärken geben dir das Vertrauen für die ersten Schritte, und deine Vision zeigt dir, wofür es sich zu kämpfen lohnt.

1

2

3

Was ist mein nächster Schritt?

Hier wird es konkret. Du planst nicht den perfekten Fünf-Jahres-Plan, sondern **den ersten machbaren Schritt**. Das könnte sein: Ein Gespräch führen, eine Fortbildung besuchen, ein Hobby wiederentdecken oder eine berufliche Möglichkeit erkunden. Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen.

“

"Der Weg zu einem erfüllten Leben beginnt mit dem Mut, den ersten Schritt zu gehen - auch wenn du noch nicht das ganze Treppenhaus sehen kannst."

”

12

Notizen

Schreibe alles auf, was dir in den Kopf kommt. Es muss jetzt weder logisch noch durchführbar sein.
Jede Idee zählt.



- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Dein Weg beginnt hier - 3 kleine Schritte machen den Unterschied

Du hast es bis hierher geschafft - das zeigt bereits, dass du bereit für Veränderung bist. **Der wichtigste Schritt ist der erste**, und den hast du bereits getan, indem du dir diese Zeit für dich selbst genommen hast.

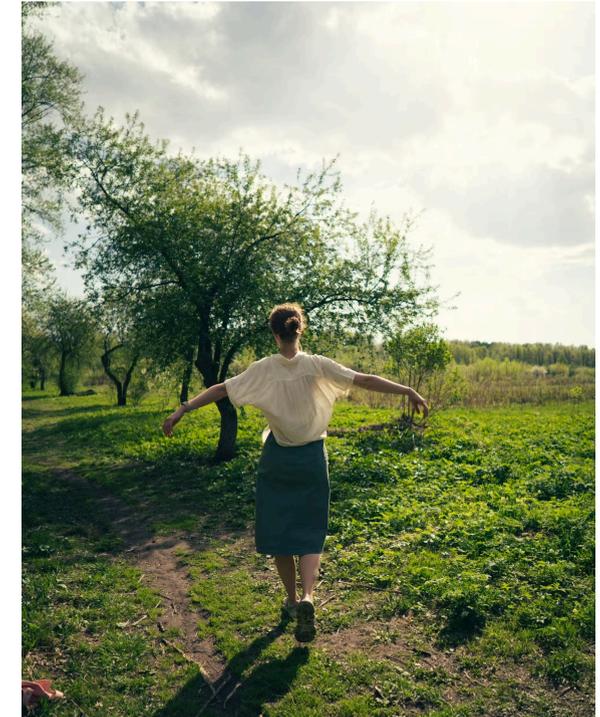
Vergiss die gesellschaftlichen Stimmen, die dir einreden wollen, dass deine beste Zeit vorbei sei. Vergiss die inneren Kritiker, die dir zuflüstern, du seist zu alt für Träume.

Du bist nicht zu alt - du bist reif für das, was wirklich zählt.

In den kommenden Wochen wirst du Schritt für Schritt erkennen, welche Möglichkeiten vor dir liegen. **Du wirst lernen, deine Stärken zu sehen, deine Blockaden zu überwinden und konkrete Schritte in Richtung eines erfüllteren Lebens zu gehen.**



Deine Zeit ist JETZT



- ✔ **Sanfte Einladung:** Wenn du das Gefühl hast, dass du bei dieser Reise gerne professionelle Begleitung hättest, freue ich mich, dich in meinem

6-Wochen-Intensivprogramm "Neustart 60+"

persönlich zu begleiten. Dort arbeiten wir gemeinsam mit anderen Frauen in deiner Situation intensiv an deiner Transformation, Schritt für Schritt, in deinem Tempo, aber mit klarer Struktur und liebevoller Unterstützung.

Deine Kraftquellen & Erste Schritte zur Veränderung



Nachdem wir deinen Standort bestimmt und Blockaden entlarvt haben, ist es Zeit, deine inneren Stärken zu aktivieren und konkrete Pläne zu schmieden. Werde konkret. Nimm dir das Workbook dazu und lasse dir Zeit, die einzelnen Punkte durchzugehen.

Stärke finden

Deine Lebenserfahrung ist dein größter Schatz. Identifiziere deine einzigartigen Fähigkeiten, gemeisterten Herausforderungen und persönlichen Ressourcen. Was hast du bereits erreicht? Was begeistert dich?

- **Reflektiere** vergangene Erfolge
- **Erkenne** verborgene Talente
- **Definiere** persönliche Werte

Aktion starten

Der Weg entsteht beim Gehen. Konzentriere dich auf den nächsten, realistischen und machbaren Schritt. Vermeide den Perfektionismus - lieber unperfekt starten als gar nicht.

- **Setze** dir ein kleines, klares Ziel
- **Plane** den ersten konkreten Schritt
- **Feiere** jeden kleinen Fortschritt



Notizen

Wenn ich du wäre, würde ich dieses leere Blatt mit allen Gedanken und Ideen füllen. Wahrscheinlich würde dieses Blatt gar nicht reichen. Keine Idee? Dann male zuerst ein Blümchen.



Deine Zukunftsvision entwickeln



Der letzte Schritt ist zugleich der wichtigste: **Du entwickelst eine klare, inspirierende Vision für deine Zukunft.** Diese Vision wird zu deinem Kompass und deiner Motivation für alle kommenden Schritte.

Deine Zukunftsspur beinhaltet:

(Schreibe es auf! Male ein Bild dazu! Schneide ein Foto aus einer Zeitschrift aus! Erstelle eine Collage!)

- Deine Lebensvision: **Wie sieht dein idealer Alltag aus?**
- Deine Rollen: **Welche Rollen möchtest du in deinem Leben haben?**
- Deine Werte: **Was ist dir wirklich wichtig?**
- Deine Ziele: **Was möchtest du erreichen?**
- Dein Vermächtnis: **Wie möchtest du in Erinnerung bleiben?**



“
"Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt."
- Chinesisches Sprichwort
”

Dein Weg beginnt hier

Du musst nicht gleich dein ganzes Leben umkrempeln. Der wichtigste Schritt ist oft der erste kleine, der dich behutsam zum nächsten führt.



Kleine Schritte, große Wirkung

Beginne mit einem machbaren Schritt. Jeder noch so kleine Fortschritt wird dich zum nächsten führen und unerwartete Türen öffnen.



Du bist nicht allein

Es gibt viele Frauen, die einen ähnlichen Weg gehen. Suche dir Verbündete, teile Erfahrungen und lass dich von ihrer Reise inspirieren.



Deine Zeit ist JETZT

Mit 60+ hast du die Erfahrung, die Weisheit und oft auch die Freiheit, dein Leben nach deinen tiefsten Wünschen zu gestalten.

Dein nächster Schritt: **Gehe das Workbook durch.** Schritt für Schritt. **Lasse nichts aus und schreibe dir auf, was dir einfällt.** Vielleicht erscheint es für den Moment als kleine Idee oder Gedanke. Wer weiss. Es kann wichtig sein. Deshalb schreibe es auf. Mit jedem Schritt entwickelt sich etwas in dir. Lass es zu. **Deine Zukunft wartet nicht** sie beginnt genau **jetzt!**

Wenn du bereit bist, tiefer in diesen Transformationsprozess einzusteigen, lade ich dich herzlich zu meinem



6-Wochen-Intensivprogramm "Neustart 60+ ein.

Dort begleite ich dich persönlich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu einem erfüllten, authentischen Leben.



Facebook hat's gezeigt

Hinweis/Disclaimer



Liebe Leserin,

dieser Leitfaden ist für dich. Du darfst ihn gerne lesen, ausdrucken, teilen und weitergeben – solange er vollständig bleibt und mein Name sichtbar ist. Er ersetzt keine Beratung oder Therapie, sondern lädt dich ein, selbst ins Handeln zu kommen.

Herzlichst

Monika Lehmann

P.S.: Mach dir keinen Stress. Handlungsfähigkeit wächst wie ein Garten: erst säen, dann pflegen – und irgendwann blüht's.

...eine leere Seite am Schluss...

Du bist kein leeres Blatt Papier. Dein Leben war und ist gefüllt mit Emotionen, Leidenschaft, Liebe, Alltag und vielem mehr. Nimm dir das alles und entwickle dir einen Plan für die nächste Lebensphase.

Viel Erfolg

Monika Lohmann

