

## Bis hierher. Und wie weiter?

---

### Ansichten

#### Warum erst jetzt?

Der Tod ihres Mannes war für Brigitte Eisele schwer zu verkraften. Aber seitdem hat sie begonnen, selbstständig zu existieren

4

#### Wer gehört hier auf die Couch?

Seit 15 Jahren zu Pfingsten auf dieselbe Insel. Und in der Wohnung bleibt auch alles beim Alten... Haben wir Angst vor Veränderungen? fragt sich Johanna Rosner-Mezler

6

#### Ich habe alles probiert

Maud hat um die Ehe mit ihrem spielsüchtigen Mann gekämpft. Und sie ist stolz darauf, dass sie den Absprung geschafft hat

11

#### Immer nur den nächsten Schritt

Schaffe ich das? Wie geht's meiner Familie damit? Warum der Gedanke an eine neue Ausbildung Sabine Preuß zuerst irritierte. Und warum sie es trotzdem probierte

17

#### Ein elementarer Ruf des Lebens

Anna und Georg freuten sich schon auf ihre nach-elterlichen Freiheiten. Doch dann warf die Verfärbung eines Teststreifens alle schönen Pläne über den Haufen

21

#### Erst mal 'reinschnuppern

Manche Ruheständler fühlen sich 'raus aus dem Leben, für andere geht's jetzt erst richtig los. Christiane und Josef erzählen, wie sie den Einschnitt bewältigt haben

26

### Einsichten

#### Der Reiz der alten Bahnen

Das Leben besteht aus Veränderungen. Eine Binsenweisheit? Aber warum sträuben sich so viele dann gegen unumgängliche Herausforderungen?  
von Markus Wonka

7

#### Werden der ich bin

Lebenskrisen bedeuten oft seelische Schwerarbeit. Aber sie haben auch ihr Gutes: Sie helfen uns zu werden, der wir sind. Wir dürfen uns nur nicht dagegen sperren - von Almut Brückerhoff

13

#### Der lange Weg zur Reife

Auch wenn die Beteiligten das selbst oft nicht als Glück empfinden: Nur die Bereitschaft und Fähigkeit zur Veränderung kann die Stabilität von Paarbeziehungen und Familien sichern - von Hans Jellouschek

23

### Aussichten

#### Schweigend aus der Midlife-Crisis

Eine Therapie hätte absolut nicht in Klaus Walthers Selbstbild gepasst. Aber auf eine Woche Einzel-Exerziten konnte er sich gerade noch einlassen

9

#### Mehr als nur ein Wechsel

Nach zweimal 550 Kilometern auf dem Fahrrad und einer Woche in der Stille sah der berufliche Neuanfang für Rudolf Klar anderes aus

16

#### Ade, Schneekugel!

Theresa Waiblingers Leben nach der Trennung von ihrem Mann lief längst wieder in geordneten Bahnen. Dann entdeckte sie, dass sie noch loslassen musste

19

#### Die verleugnete Wende

Wolfgang Beckers Kino-Hit „Good Bye, Lenin!“ erzählt nicht nur von einer „großen“ Wende in der Politik, sondern auch von vielen kleinen Wendepunkten im Leben seiner Helden - von Sophia Mezler

28

#### Impulse

für Paare, Familien und Gruppen

30

#### Zum Weiterlesen

33

#### Nachrichten - Informationen

34

#### Impressum

34