

# 50 und so richtig glücklich

50! Hat Frau wirklich Lust, 50 zu werden? Haare färben, Falten, allein schon die Zahl.

Wie ist es bei dir? Wie fühlst du dich mit deinen „magischen“ runden Geburtstagen?

Hochoffiziell kann ich verkünden, ich gehöre ab sofort zu den „Best Agern“. Heute, wenn ich diese Zeilen schreibe, ist mein 50. Geburtstag und ich bin absolut glücklich.

Ich feiere es so sehr. Um mich herum, ein Meer aus Kerzen, Luftschlangen, zwei 50er Luftballon-Zahlen.

Warum gleich zwei?!

„Die eine 50“ so sagte mein Mann „is ’n büschn lütsch, daher häng ich lieber noch eine auf, für die Herausgehobenheit\*. Und zweitens kann’s manchmal einfach nicht genug sein.“

Stimmt. Ich liebe es!

„Bling, bling“, mich feiern zu lassen und vor Allem, mich selbst zu feiern.

Vielleicht denkst du dir jetzt: Na so doll is' so 'ne 50 nun auch wieder nicht.

Genau so dachte ich auch viele Jahre lang.

Früher habe meinen Geburtstag gehasst. Ich habe es gehasst, im Mittelpunkt zu stehen und habe mich eher geschämt. Bloss nicht auffallen. Feiern fand ich absolut doof. Mich selbst zumindest.

Du kannst dir sicherlich denken, dass mein Selbstwert früher eher unterirdisch war.

Wenn ich höre, das Geburtstagskinder, denen ich gratuliere, sagen: "Oh nein, leider schon wieder ein Jahr älter" und/oder sie schämen sich schlimmstenfalls für ihr Alter, bin ich nicht mal verwundert, denn ich war ja auch eine lange Zeit so.

Wenn ich das jetzt schreibe, bin ich über mich selbst so erschrocken, wie klein ich mich früher gemacht habe.

Heute vor 10 Jahren habe ich meinen „1. Geburtstag“ mit meiner Familie voller Dankbarkeit gefeiert.

Denn ich kam gerade aus dem Krankenhaus, wo die Ärzte mir einen tennisballgroßen Tumor aus meiner rechten Brust operiert haben.

Der erste Meilenstein war geschafft. Und dennoch habe ich gewusst, dass das, wovon ich am meisten Angst hatte, jetzt noch vor mir liegt.

Die Chemotherapie.

Mit ihr kamen der Haarverlust, körperliche Anstrengung und seelische Belastung. Andererseits war ich ganz ruhig.

Ich war ruhig, ich hatte die OP überlebt und behielt meine Brust. Mein Körper gab mir die Kraft, die ich dafür brauchte.

JETZT wusste ich, ich werde auch die Chemo überleben. Mit erhobenen Hauptes! Ich war es mir wert so zu denken und habe dem Leben vertraut.

Diese Haltung war jedoch nicht immer so, das hast du schon in einem anderen Kapitel gelesen.

Mein sehnlichster Geburtstagswunsch, als ich im Krankenhaus auf das pathologische Ergebnis nach der zweiten Brust-OP wartete?

Das alle Krebszellen aus meinem Körper entfernt wurden und ich meinen 40. Geburtstag zu Hause mit und bei meinen Schätzen feiern kann.

Da ich bereits wusste, dass meine Gedanken DINGE erschaffen, habe ich einfach genau DAS gedacht.

Ich habe täglich manifestiert, meinen Geburtstag gesund und kraftvoll mit meinen Liebsten zu Hause zu feiern. Ich habe es vor meinem geistigen Auge gesehen, ich habe es gefühlt und mich jeden Tag mit dieser Vorstellung beschäftigt. Bis es immer mehr meine Realität geworden ist.

Zwei Tage vor meinem 40. Geburtstag bin ich aus dem Krankenhaus entlassen worden und durfte nach Hause.

Ich sehe noch das Riesenbanner, mit unendlich vielen, bunt gemalten Herzchen und dem „Herzlich Willkommen zu Hause“ meiner Familie an der Wohnzimmertür.

Es war der schönste Geburtstag, den ich je feiern durfte.

Meine absolute tiefe, innere Überzeugung war: „Was soll denn jetzt noch passieren?“

ALLES ist möglich. Ich habe die Macht und die Kontrolle über meine Gedanken.

Ich manifestiere übrigens heute immer noch. Denn für mich persönlich ist es das Stärkste und Kraftvollste, was ich selbst TUN kann:

Mich auf das zu fokussieren, was ich wirklich will und vor allem, dass es intrinsisch zu mir und meinen PLD®\*\* passt.

Leben ist das, was ich daraus MACHE. Und ich mache täglich das Beste daraus.

Wie ich oben schon geschrieben habe, „früher“ - vor dem Krebs - habe ich meinen Geburtstag gehasst. Ich fand es immer doof, wenn mir Menschen gratuliert haben und konnte es überhaupt nicht annehmen, wenn diese Menschen sich für mich gefreut haben.

Es war mir eher unangenehm. Ich konnte nicht wirklich glauben, dass sie das, was sie mir wünschten, ernst meinten.

Ich fühlte mich mies und wollte nicht im Mittelpunkt stehen.

Heute unvorstellbar für mich, denn heute kenne ich meine PLD®.

Einer davon ist die Herausgehobenheit, dieser PLD® liebt es, im Mittelpunkt zu stehen und gesehen zu werden.

Heute bin ich es mir absolut wert, mich zu feiern und mich zu lieben.

Sei du es dir auch wert, dich zu feiern und dich zu lieben.

Gerade diese Woche hatte ich ein Gespräch mit einer Kundin, die sagte, ihre Freundin sei im Herbst 2021 an Lungenkrebs gestorben.

Meine Kundin war zu dieser Zeit an ihrer Seite und ihre Freundin sagte sehr deutlich zu ihr:

„Genieße dein Leben! Ich würde gern noch so Vieles machen. Jetzt kann ich nicht mehr.“

Das jetzt zu schreiben, macht mich sehr demütig. Ich bin einfach so dankbar, dass ich lebe und dass ich 50 Jahre jung bin. Dass ich jeden Tag frei wählen kann und darf, was und wie ich denke. (Das kannst und darfst DU übrigens auch.)

Mein Leben zu genießen, mich zu lieben, mir das auch selbst zu sagen und es auch genauso zu fühlen - bis dahin war es ein ziemlich langer Weg.

Viel zu lange hab ich mich einfach nur gehasst.

Wer mich jetzt kennt, kann sich das kaum vorstellen.

Ich habe an mir gezweifelt, gehadert, mich für so vieles an und in mir abgelehnt. Komplimente konnte ich überhaupt nicht annehmen.

Mein Selbstwert war auf der berühmten Skala von 1-10 (wobei 1 = das Niedrigste und 10 = das Höchste) auf einer 1.

Wie ich es geschafft habe, meinen Selbstwert zu steigern?

Wie ich es geschafft habe, immer mehr ich selbst zu sein, mich mit all meinen Eigenschaften und „Macken“ zu lieben?

Ich habe täglich an mir gearbeitet und ich arbeite weiterhin täglich an mir selbst. Ich reflektiere mich, ich glaube an mich, ich bediene täglich meine PLD®\*\*, ich habe einen Coach an meiner Seite und bin absolut ehrlich mit mir. Das wichtigste jedoch, ich übernehme zu 100 % Selbstverantwortung für mich und mein Tun.

50 Jahre ist ein halbes Jahrhundert. 50 Jahre, die ich jetzt schon auf dieser wundervollen Welt sein darf. Seit über 18 Jahren davon Mama und mehr als 20 Jahre glücklich mit Thorsten verheiratet.

Ich verkünde stolz, ich habe das Ziel noch weitere 50 Jahre gesund und munter auf dieser wundervollen Erde zu leben.

Das Leben ist einfach WUNDERvoll, denn ich MACHE es mir WUNDERvoll.

Wie ist es bei dir?

Wie sehr MACHST du dein Leben wundervoll?

Wenn du es auf einer Skala von 1 - 10 einstufen würdest. Wobei 10 = einfach WOW ist. WOW bedeutet, ich liebe und genieße mein Leben in allen Bereichen.

Mal ganz ehrlich. Wo ist deine Zahl heute?  
...und die nächste Fragen, die ich dir stelle:

WEN machst du für dein Glück verantwortlich?

- Deinen Partner, der doch bitte einfach nur das machen soll, was du willst, damit du endlich glücklich bist?

Ich kenne das sehr gut, ich habe selbst jahrelang an meinem Mann „herumgeschraubt“ . Mehr dazu im nächsten Kapitel.

- Dein Umfeld, wer immer es auch sein mag, der dich doch endlich mal wertschätzen und wahrnehmen soll, damit du dich endlich glücklich fühlst?

Niemand ist für dein Glück verantwortlich. AUßER DU SELBST!

Meine Frage an DICH: Wieviel Glück verschaffst du dir selbst?

Dieses Buch zu schreiben, macht mich sehr glücklich. Denn all das gehört zu mir. Alle Zeilen in meinem Buch sind echt und ehrlich.



All die Erfahrungen und Herausforderungen haben mich zu mir selbst gebracht. All das hat mir den Weg zu mir geebnet. Meinen Weg zu mir habe ich gefunden. Ich habe mich & mein Glück in mir gefunden.

Weder mein Mann, noch irgendwer sonst ist für mein Glück verantwortlich. Das bin ausschließlich ich selbst.

Meine persönliche Haltung ist:

Täglich erhalte ich eines der größten Geschenke vom Leben geschenkt.

MICH selbst und meinen Tag für mich, den ich selbst gestalten kann.

Dabei ist es egal, wo du beruflich stehst, angestellt, selbstständig oder arbeitssuchend.

Alleinlebend oder mit Partner.

Es sind auch nie die Umstände, die für dein Glück verantwortlich sind.

DU bist es immer selbst. DU bist es, mit deiner Haltung zum Leben. DU selbst hast es in deiner Hand, wie glücklich DU sein willst.

Weißt du, ich höre immer wieder:

„Ja, Bettina, du hast ja gut reden. Dir scheint ja die Sonne aus dem Hintern. Du bist erfolgreich,

siehst toll aus, hast eine tolle Familie, ein Haus auf dem Land ...“

Stimmt. Das bin ich und das habe ich auch. Was ich jedoch genau DAFÜR gemacht habe, und weiterhin mache, das sehen die wenigsten Menschen. Denn all das fiel nicht einfach so vom Himmel.

Täglich etwas dafür zu MACHEN ist der Schlüssel.

Was auch immer ich MACHEN darf, ich entscheide, wie ich über die Dinge denke und mit welcher Haltung ich sie angehe. Selbst Dinge, die mir vielleicht nicht unbedingt Spaß machen, jedoch gemacht werden dürfen.

Apropos Haltung ...

50 Jahre war für mich „damals“ mit Mitte 20 ein Alter, mit dem das Leben quasi schon fast vorbei ist.

Damals sagte ich O-Ton zu einer Kollegin, mit der ich gemeinsam in einem Ferienpark arbeitete:

„Lass uns doch mal ein Programm für unsere Senioren ab 40 machen.“ Das meinte ich wirklich ernst.

Meine Kollegin, knapp über 40 damals, viel fast vom Stuhl, so entsetzt war sie über meinen Vorschlag.

Ich habe nicht wirklich verstanden, warum sie so schockiert war, denn für mich war 40 oder eher 50 so was von alt und weit weg von meinem damals jungen Leben.

Ja und nun bin ich selbst stolze „Best Agerin.“ Ich kann dir sagen, ich war weder mit 40, noch bin ich jetzt mit aktuell knackigen 50 eine Seniorin.

Im Gegenteil. Meine Energie ist höher denn je. Ich liebe mich und mein Leben mehr denn je.

Ich habe meinen Weg zu mir gefunden. Ich kann voller Stolz und Dankbarkeit sagen:

„ICH LIEBE MICH“

## **Einfach MACHEN:**

- Entscheide dich dafür, dich und dein Leben für dich und dein wundervolles Sein zu lieben. Wenn du dich nicht selbst liebst, kann es auch kein anderer TUN.
- Du bist selbst für dein Glück verantwortlich.
- Übernimm zu 100 % die Selbstverantwortung für deine Gedanken und dein Handeln.

\*ist einer von 32 intrinsischen Motivatoren, den sogenannten PLD®

\*\*PLD® sind 32 intrinsische Motivationsfaktoren. Diese werden mittels Testverfahren decodiert und für dich sichtbar gemacht. Näheres findest Du dazu in den Bonuskapiteln.