

# Psychosoziale und biografische Sichtweise der Wechseljahre

Wie in unserer Pubertät findet in den Wechseljahren ein ähnlicher Prozess statt. Die Pubertät hat uns nicht Grenzen gesetzt, sondern wir beschäftigten uns vielmehr mit Grenzerweiterung sowie Grenzerfahrungen mit Ablösung.

Was wandelt, was wechselt- Symptome liefern gezielte Hinweise.

**Stimmungsschwankungen** zeigen uns auf, was bei uns alles nicht mehr stimmig ist und wir sollten Korrektur lesen.

**Gereiztheit zeigt uns auf, endlich was Eigenes in Angriff zu nehmen.** Fragen Sie sich nicht öfters, was schon längst abgeschafft werden sollte. Ihre Talente und Vorlieben nicht immer hinten anzustellen sondern die wollen ausgelebt werden.

**Hitzewallungen**, haben Sie schon mal daran gedacht, wieviel Energie in Ihnen noch steckt und nicht genutzt wird und brach liegt.

**Antriebslosigkeit** deutet daraufhin, dass Energien verbraucht sind und Sie endlich achtsam mit sich umgehen sollten.

**Lust und Leidenschaft** sind jetzt auch auf dem Prüfstand. Horchen Sie in sich hinein. Was hemmt. Vertrautes löst sich, das kann schmerzen.

**Schlaflosigkeit**, Verunsicherungen begleiten uns jetzt öfter, was erneuert sich, was überfordert mich.

Die Wechseljahre zeigen uns auf, was wir **nicht mehr akzeptieren wollen**, was uns kirre macht, was wir nicht mehr hinnehmen wollen.

Partnerschaften, Beruf, Freundschaften bekommen im Alter eine ganz **neue Qualität**. Hier geht es um Abschied und neue Erfahrungen.

Alles will neu geordnet werden. Verantwortung und sogar Pflichten betrachten wir jetzt viel **kritischer**.

Es sind die **vorwärtsdrängenden Energien** die uns jetzt in die Gereiztheit lenken, damit wir den richtigen Weg gehen.

**Ungeahnte Vorlieben und Interessen** drängen nach vorne. Viele stehen vor ganz neuen Herausforderungen, die wollen bewusst angenommen werden.

**Denise Kaufmann**  
**Dipl. Ernährungsberaterin SHS**

---

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70  
denisekaufmann@hispeed.ch – [www.ernaehrung-kaufmann.ch](http://www.ernaehrung-kaufmann.ch)

