



Institut für  
Persönlichkeitsentwicklung  
& Coaching

Ja, richtig! So beginnt DIE HYMNE eines traditionsreichen Münchener Fußballvereins.  
Und richtig ist auch, wenn man mit diesem Verein sympathisiert, dass man zwangsläufig leidet und das eine oder andere graue Haar hinzu bekommt - seit gestern noch mehr.

NEIN, keine Angst! Das wird kein Newsletter über Fußball, auch wenn das für viele Männer oft an Nummer 1 ihrer Interessen steht. Vielmehr geht es heute um das Altern, oder besser gesagt um das Älter werden bei Männern. Dieser Newsletter dreht sich diesmal auf gut Neudeutsch um die Best Ager. 50+!

#### **50.0 plus und Männer - Welten treffen aufeinander**

Die Zahl 50, ist für viele Menschen der Spezies Mann eine richtige Schallmauer. Nahezu zwei Drittel des Lebens sind gelebt. Wie viel noch bleibt? Keiner weiß es.

Zum 25ten Geburtstag sagen wir uns, in 25 Jahren bin ich 50! Wir haben erlebt, wie schnell diese Jahre vergangen sind. Wir blicken zurück, halten inne und stellen fest:

Vor 25 Jahren war ich noch 25 Jahre jung. Wir blicken voraus, halten inne und stellen fest: In 25 Jahren werde ich 75 Jahre alt sein.



#### **50.0 plus und Männer - was bleibt sind Fragezeichen**

Was kommt mit dem Älter werden noch auf mich zu? Welche Veränderungen, physisch wie psychisch stehen an? Welche Veränderungen will und kann ich positiv vorantreiben? Was will ich selbst beeinflussen? Wie werde ich durch meine Familie, meinem persönlichen Umfeld und der Umwelt mit dem Älter werden konfrontiert? Oder ist es vielleicht doch am Besten, wenn "Mann" den Kopf einfach in den Sand steckt und alles auf sich zukommen lässt?

### **50.0 plus und Männer - Midlife-Crisis!**

Midlife-Crisis - das ist es dann, was wir als erstes von Menschen, die uns Nahe stehen, zu hören bekommen. Und meistens liegen sie leider nicht falsch mit dieser Zuordnung. Sind wir doch mal ehrlich: Welchem Mann bereitet es keine Probleme, wenn der Sohn über den Fußballplatz sprintet wie ein junger Gott und selbst hat man erst am morgen festgestellt, wie sehr die Bakerzyste in der Kniekehle heute wieder schmerzt und das auch der Rücken am morgen erst wieder gerade geworden ist, nachdem er mit einer heißen Dusche wiederbelebt wurde?

Don't panic! Es ist normal, dass ab etwa dem 40ten Lebensjahr die „Wechseljahre des Mannes“ eintreten und sich mit unterschiedlichen Erscheinungen bemerkbar machen:

- Nachlassende Tatkraft
- Reizbarkeit
- Gefühlsschwankungen
- Innerer Unruhe
- Nachlassen der Konzentration
- Veränderungen im Schlafverhalten
- Nachlassen der Lust auf Sexualität (Tabuthema Nachlassen der Männlichkeit)
- Gewichtsveränderungen
- ...

### **50.0 plus und Männer - der Arbeitsplatz, Kampf der Geschlechter**

Eine nicht zu unterschätzende Anzahl von Männern definiert sich über den Beruf, mehr als über andere Faktoren innerhalb des eigenen Lebens. Der Konkurrenzkampf zu den "jungen Wilden" entfacht. Platzhirschverhalten und "dem werde ich es schon zeigen" Theorien schaffen sich Platz in den Gedankengängen des Mannes. Die Angst im Beruf zu versagen, nicht mehr seinen Mann vor den Kollegen vor dem Vorgesetzten stehen zu können, führt zu enormen psychischen Belastungen, bis hin zum Burnout.

Auch sich mit der Frage rechtzeitig zu beschäftigen, wie wird es eigentlich mal sein, wenn ich nicht mehr im Arbeitsleben stehe, wie werde ich dann meine Lebenszeit sinnvoll nutzen, bereitet so manche schlaflose Nacht bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Ja ich bin ehrlich. Solche Gedanken beschäftigen auch mich. Nur bringt es uns denn etwas, wenn wir ständig die Augen davor verschließen? Wir werden älter. Punkt! Daran gibt es nichts zu rütteln. Warum wollen wir diese Veränderungen denn nicht positiv annehmen? Sie gestalten, planen und dabei dem "Älter werden" auch mal ein lachendes Gesicht zeigen und uns nicht als Opfer fühlen?

Welche Vorteile das Älter werden mit sich bringt, lassen wir bei unseren Gedankengängen oftmals vollkommen außer Acht. Lebenserfahrung bis hin zur Lebensweisheit, manches ruhiger betrachten und Wichtiges von Unwichtigem trennen, Gelassenheit. Das sind doch wundervolle Entwicklungen, die wir der jungen Männerwelt voraus haben. Oder?

### **50.0 plus und Männer - JA zur Veränderung, NEIN zum Stillstand**

Bitte versteh mich jetzt nicht falsch. Nicht auf jedes Pferd aufspringen zu müssen, das gerade vorbei galoppiert bedeutet nicht, dass Du jetzt in dumpfe Lethargie verfallst. Ganz im Gegenteil. In meiner langjährigen Erfahrung als Paartherapeut bekomme ich sehr wohl mit, wie sehr Frauen es schätzen, wenn Männer aktiv sind und das in jeder Hinsicht.

### **50.0 plus und Männer - lasst uns miteinander reden**

Wie Du diese "Wechseljahre des Mannes" gut hinbekommst, wie Du Dein Leben als eine positive Autobahn wahrnimmst und nicht als eine negative Einbahnstraße, wie Du gut auf Dich achtest und auch weiterhin ein attraktiver und begehrter Partner für Deine Partnerin/Deinen Partner bleibst, und, und, und... diese Lösungen erarbeite ich gemeinsam mit Dir in meinem [Persönlichkeits-Workshop](#):

### **„Männersache 50.0 - den Wechsel positiv gestalten!“**

Und wenn ich Männersache schreibe, meine ich es auch so. Dieser [Persönlichkeits-Workshop](#) ist "For men only"!

Über Frauen und Wechseljahre wird so viel geschrieben und gesprochen. Dadurch habe ich den Eindruck gewonnen, dass Frauen sich mit den Veränderungen viel leichter tun, weil dieses "man spricht nicht darüber -

Tabuthema" nicht existiert. Ganz ehrlich, da können wir Männer von den Frauen noch ganz viel lernen. Denn wie heißt es so schön: Wer nicht redet, erfährt nichts über sich selbst. Deshalb lasst uns Miteinander reden. Im geschützten Rahmen, unter Gleichgesinnten. Ich freue mich auf Euch und einen regen und wertvollen Gedankenaustausch mit Euch.

Details zu dieser Veranstaltung findest Du auf meiner [Website](#). Da es sich um ein sehr intensives Miteinander handelt bitte ich Dich um Verständnis, dass die Teilnehmerzahl auf maximal 14 Personen begrenzt ist.

Wenn Du Dich selbst nicht angesprochen fühlst, aber vielleicht in Deinem Umfeld einen Mann kennst, für den diese Veranstaltung wertvoll ist, dann leite ihm doch bitte meinen Newsletter weiter. Vielen Dank!

Dieser Appell geht natürlich auch an meine weiblichen Newsletter Leserinnen. Gerne begrüße ich Euren Partner, Ehemann, Bruder, Vater, guten Freund, Onkel oder Neffen in Bernried am Starnberger See.

Herzliche Grüße aus Weilheim sendet Euch  
Euer  
Winfried  
(Im September 55 Jahre jung!)

PS: Für alle Männer, bei denen akute Probleme im Bezug auf das Älterwerden im Kontext zum privaten Bereich und/oder Arbeitsleben vorhanden sind, ruft mich bitte an. Gerne können wir im Einzelcoaching konkret auf Deine Fragestellungen eingehen, gerne auch via Skype.



Institut für Persönlichkeitsentwicklung & Coaching . Holzhofstraße 19 . 82362 Weilheim in Oberbayern

Mobil +49 (0)170 5254140 . [info@institut-ip.de](mailto:info@institut-ip.de) . [www.institut-ip.de](http://www.institut-ip.de)

[Impressum](#)

[Newsletter abbestellen](#)