

# INHALT

## VORWORT

13

1

### «AGE-SHAMING MUSS AUFHÖREN!»

Susann Atwell spricht über das Älterwerden, Veränderungen in ihrem Beruf und über falsche Annahmen von sich selbst.

16–43

2

### «ALLES IST EINE MISCHUNG AUS AGGRESSION, DEPRESSION UND IMPULSIVEN AUSBRÜCHEN.»

Leyla Piedayesh spricht über die graue Glocke der plötzlichen Depression.

44–56

3

### «ICH HALTE MICH JETZT AN MIR SELBST FEST.»

Kim Fisher spricht über Selbstverwirklichung und das Glück, ihren Leidenschaften zu folgen.

58–77

4

### «JEDE FRAU IN DEN WECHSELJAHREN BRAUCHT EIN AUTO, IN DEM SIE EINFACH MAL RUMSCHREIEN KANN.»

Sheila de Liz spricht über die Wechseljahre und darüber, wie man gut mit den Symptomen umgehen kann.

78–103

**5**

**«ICH HABE GROSSE TRÄUME. UND ICH PACKE SIE AN.»**

Frauke van Bevern spricht über ihren unerfüllten Kinderwunsch, das Weitermachen, Optimismus und die Lust, Neues zu entdecken.

104 – 123

**6**

**«DIE ANGST GEHT NICHT WEG.»**

Silvana Koch-Mehrin spricht über ihre Krebsdiagnose und ihren Weg zur Heilung.

124 – 139

**7**

**«ICH BIN KEINE, DIE WEGLASCHT.»**

**ICH MACHE IMMER ALLES GLEICH. WIRKLICH ALLES.»**

Vera Int-Veen spricht über das Aufarbeiten tiefssitzender Themen und die Befreiung, die das mit sich bringt.

140 – 155

**8**

**«WENN DU EINE KRANKHEIT ÜBERWINDEN MÖCHTEST,  
MUSST DU ETWAS DAFÜR TUN.»**

Annabelle Mandeng spricht über ihre Erkrankungen und ihren Kampf um ein gesundes Leben, über Resilienz und den langen Weg zum Erfolg als Schauspielerin.

156 – 175

**9**

**«ICH WAR NACH MEINER TRENNUNG IN  
EINER OHNMACHTSFALLE.»**

Sue Giers spricht über ihre Trennung und den Neuanfang, der sie zur selbstbewussten Unternehmerin machte.

176–191

**10**

**«GELD IST MIR NICHT WICHTIG? BULLSHIT!  
NATÜRLICH IST MIR GELD WICHTIG.»**

Christiane von Hardenberg spricht über das angstbesetzte Thema Finanzen und darüber, wie man sich nicht nur vor der Altersarmut schützt, sondern altersreich wird.

192–211

**11**

**«ICH WERDE BALD ALS MUTTER ANDERS  
GEBRAUCHT. WER BIN ICH DANN?»**

Ildikó von Kürthy spricht über leer werdende Kinderzimmer und neu zu füllende Räume für sich selbst.

212–234

**12**

**«MEIN HERZ IST JETZT MEIN SEISMOGRAF.»**

Lisa Ortgies spricht über ihre zwei Herzvorfälle und darüber, wie sie gelernt hat, ihre Prioritäten neu zu ordnen.

235–252

**13**

**«MANCHMAL REICHT ES NICHT,  
ALLES RICHTIG ZU MACHEN.»**

Helena Orfanos-Boeckel spricht über die Bedeutung von Hormonen und Nährstoffen für das Gesundbleiben.

253–270

**14**

**«ICH SELBST BIN DER ZYKLUS.»**

Kirsten Hanser spricht über die Sterne, die Zyklen und darüber, dass sie den Zeitpunkt ihres Todes selbst bestimmen möchte.

271–286

**15**

**«ICH MÖCHTE NOCH VIEL MEHR ZEIT FÜR  
MEINE FREUNDE HABEN.»**

Stephanie Dettmann spricht über die Bedeutung der Gemeinschaft.

287–304

**16**

**«ICH LEBE IN EINEM RIESIGEN CLAN UND  
MÖCHTE MEINEN TEIL WEITERGEBEN.»**

Marie Bäumer spricht über die Jahreszeiten und ihre Verbundenheit mit der Welt.

305–318

**AUSBLICK • DANK • WEITERFÜHRENDE  
LITERATUR • QUELLEN • BILDNACHWEIS**