



Gelassen älter werden

Wie wir Lebensübergänge meistern

Sind Sie glücklich?

Unser
Fragebogen

Herbert Bolliger

Der Migros-Chef über
Schnäppchenjäger

WEITERE THEMEN

Grand Tour durch die Schweiz | Der Käsepapst | Was Ihr Gesicht verrät



Lebensübergänge

Zwischen Krisenmanagement und Zukunftsschmiede: Die ständigen Wechsel von Gewohntem zu Neuem sind meist unangenehm und eine stetige Herausforderung. Und sie bieten oft die Chance, über uns hinaus wachsen zu können.



Herbert Bolliger – «Ich gehe nie fremd»

Der Migros-Chef über Schnäppchenjäger, Einkaufstouristen und den Kleinkrieg an der Preisfront. Hat er Duttli gegenüber ein schlechtes Gewissen? Bolliger spricht mit Kurt Aeschbacher auch über sich und die Gesellschaft in naher Zukunft.



Willi Schmid – der Milchschecker und sein weisses Gold

Der Toggenburger Käser kennt jede Kuh, die ihm die Milch liefert. Daraus produziert er Käse, der weltweit zu den Besten gehört. Porträt eines Milch-Feinschmeckers, der sich als «Maus unter vielen Elefanten» sieht.

Zäsuren im Lebenslauf	4
Schwellenereignisse. Von unserem Partner Tertianum.	
Interview mit Maya Onken	9
Die Leiterin des Frauenseminars über ihre Arbeit als Coach.	
Der Happiness-Fragebogen	14
Mit 29 Fragen zum Glück.	
Lebe deinen Traum	22
Von Neustartern, die den Schritt ins Ungewisse wagen.	
Die Haut – unser grösstes Organ	28
Interview mit dem Dermatologen Dr. Reinhard Dummer.	
Gesundheit – die Bauchspeicheldrüse	32
Ohne sie geht gar nichts... Und: Was tut ihr besonders gut?	
Was alles nicht ins Testament gehört	35
Dr. iur. Benno Studer über «Weisungen für den Todesfall».	
Präzision und feminine Verspieltheit	36
Rezepte aus Meisterinnen-Hand.	
Auf Traumstrassen zu Sehnsuchtsorten	47
Wandern auf der «Route 66» der Schweiz.	
Wanderung der Superlative	50
Im Banne des Grossen Aletschgletschers.	
Grand Tour of Switzerland	55
10 Fragen an Jürg Schmid, Direktor von Schweiz Tourismus.	
Vive la Provence!	57
Geniessen wie Gott in Frankreich.	
Exklusive Genussreise in die Provence	61
Unsere Leserreise, begleitet von Kurt Aeschbacher.	
SmartWatch – wirklich nützlich oder Spielzeug?	62
Die AppleWatch bringt Bewegung in den Uhrenmarkt.	
Viel mehr als nur ein Kleinwagen	64
Technik für die Massen. Test des neuen Opel Corsa.	
Kurz nachgefragt	66
Die Welt des Gesichtslasers Pietro Sassi.	
Lese-Ecke	69
Aus unserer Bücherkiste.	
Musicals und Freilichtbühnen im Überblick	74
Seebühnen auf unserer (Event)-Landkarte.	
Mit Strategie Träume verwirklichen	79
Finanztipps unseres Partners Coop Bank.	



Lebensübergänge: Wie wir an unseren Krisen wachsen

Veränderungen gehören zum Leben. Ob Stellenwechsel, neue Ausbildung oder Auszug der Kinder aus dem Elternhaus: Kaum haben wir uns in einem Bereich unseres Lebens eingerichtet, müssen wir uns schon in einem anderen neu orientieren. Die gute Nachricht: Genau darin liegt unsere Chance zu wachsen – manchmal sogar über uns hinaus.

VON MAJA HARTMANN

Lebensübergänge – wer liebt sie schon? Die Momente, in denen wir spüren, wie sich unser Leben verändert, ob wir es nun wollen oder nicht, sind verbunden mit Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und manchmal auch Angst. Lebensübergänge können unterschiedlich drastisch sein und werden oft durch Ereignisse wie einen Schulabschluss, eine Scheidung oder die Pensionierung ausgelöst. Manchmal sind sie aufregend und planbar, manchmal erreichen sie uns aber auch in Form einer Krankheit oder schleichen sich unbemerkt an und überraschen uns (scheinbar) ohne Grund.

Eines haben Lebensübergänge aber immer gemeinsam: Sind sie einmal da, führt kein Weg an ihnen vorbei. Ganz egal, wie sehr wir uns am Gewohnten festhalten möchten, der Schritt nach vorn lässt sich nicht mehr verhindern. Denn ist unsere Normalität einmal aufgehoben, der ach so gemütliche Alltagsstrott nicht mehr möglich, müssen wir eine Neukalibrierung vornehmen, neue Strukturen schaffen, ja vielleicht sogar unser bisheriges Leben in Frage stellen. Und dies bedeutet meistens ein hartes Stück Arbeit.

Früher war alles ganz einfach

Was wir als Erwachsene angesichts einer Übergangsphase oft vergessen: Eigentlich haben wir schon eine ganze Menge Übung im Bewältigen von Lebensübergängen und Krisen. Denn die, die sich in unserer Lebensmitte abspielen, sind bei Weitem nicht die ersten, die wir hinter uns gebracht haben. An unseren ersten Lebensübergang – unsere Geburt – erinnern wir uns zwar nicht mehr, aber wir haben ihn gemeistert. Wir haben riskiert (denn wir hatten keine andere Wahl) und wurden belohnt:

mit dem Leben. Von da an lag es vor uns mit seinen unzähligen Möglichkeiten und den vielen Entscheidungen, die wir treffen mussten. Wir wurden vom Säugling zum Kleinkind, vom Lebewesen zum sozialen Wesen und arbeiteten uns von einer Lebensphase in die nächste, ohne grosses Nachdenken, einfach nach Plan.

Des eigenen Glückes Schmied

Doch irgendwann kommt die Zeit der Selbstreflexion. Wurde uns bis etwa dreissig unsere Entfaltung von der Natur «geschenkt», mussten wir danach lernen, unser Leben und unsere Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen. In der Lebensmitte angelangt, fragen wir uns also unwillkürlich eines Tages: «Bin ich am richtigen Platz? Mache ich das, was ich will? Und soll mein Leben ab jetzt immer so weitergehen?» Vielleicht müssen wir uns an dem Punkt sogar eingestehen, dass wir in den Jahren zuvor gewisse Entscheidungen getroffen haben, ob beruflich oder privat, die nicht mehr passen und die revidiert werden müssen. Wir sehen zum ersten Mal bewusst einem Lebensübergang entgegen und werden aktive Gestalter unseres Schicksals. Das kann schön sein: Manchmal erwarten wir das, was kommt, voller Hoffnung. Doch manchmal erschüttert es uns auch zutiefst.

Krise – und was dann?

Was aber tun, wenn der Tag gekommen ist, an dem man im Büro am liebsten sofort die Kündigung auf den Tisch knallen möchte? Wenn man seine Koffer packen und morgen nach Amerika auswandern will? Wenn plötzlich alles zu viel wird und nichts mehr stimmt?

Das Wichtigste in Situationen, in denen wir unser Leben komplett über den Haufen werfen möchten, sei es, Ruhe zu bewahren, rät Maya Onken, Coach, Dozentin und Gründerin der Onken Academy: «Ich finde den Impuls – sei er auch noch so verrückt –, etwas zu verändern, super. Den muss man sofort aufnehmen und genau analysieren. Doch in einem zweiten Schritt gilt es zu überlegen, wie. Denn sonst kann es passieren, dass man vom Regen in die Traufe kommt». Darum betrachte sie mit ihren Kunden immer das gesamte System, in dem sie leben. Denn dieses gilt es, auch in Zeiten des Umbruchs, zu respektieren. «Es gibt einerseits den Traum und andererseits die Realität», erklärt Onken. «Will man einen Übergang klug angehen, muss man den Traum mit der Realität vereinbar machen – das führt bei den meisten Menschen automatisch zu kleinen Korrekturen. Sie sehen, dass sie ihren Traum vielleicht auch um ein Jahr verschieben können, um ihn besser vorzubereiten zum Beispiel.»

Keine Panik!

Denn bei Lebensübergängen spielt auch unser Umfeld, sowohl das private wie auch das gesellschaftliche, eine tragende Rolle. Finanzielle Versorgung, soziale Akzeptanz und Unterstützung können ebenso wichtig sein wie eine gute Beziehung zu nahestehenden Personen und Familienmitgliedern. Wer sich von allem auf einmal lossagt, läuft Gefahr, tiefer in die Krise zu rutschen, anstatt sie zu lösen. Es ist also durchaus eine gewisse Gelassenheit gefragt im Umgang mit Lebensübergängen. Kurzschlussreaktionen sind meist kontraproduktiv. Und darum hilft uns, so haben Psychologen herausge-

funden, auch unsere Lebensweisheit mit der Zeit besser über schwierige Phasen hinweg. Je älter wir werden, desto gelassener reagieren wir auf unvorhergesehene Wendungen, die das Leben nimmt. Wir haben gelernt, dass es Durststrecken gibt und kennen inzwischen geeignete Strategien, um sie zu meistern.

Die Frage aller Fragen

Lebensübergänge sind kritische Phasen in jeder Biografie. Sie bedeuten für jeden Menschen Wagnis, Entwicklung und Veränderung. Fragt man Psychologen, Therapeuten oder Coaches nach dem besten Rezept, mit Lebensübergängen umzugehen, sind sie sich einig: Wer weiss, was er will und wer er ist, hat gute Karten,

Phasen der Unsicherheit gut zu überstehen. Ja, sogar gestärkt daraus hervorzukommen. Pasqualina Perrig-Chiello, Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern, ist überzeugt, dass Menschen, die Transitionen gut überwunden und Stabilität in einer neuen Rolle gefunden haben, daran wachsen. «Wir finden darin Bestätigung und stärken unsere Identität. Veränderungen halten uns lebendig», erklärt sie.

Dass allerdings die Frage aller Fragen – «Wer bin ich?» – nicht einfach zu beantworten ist, wussten schon die alten Griechen. Die gute Nachricht ist, dass auch in diesem Fall der Weg das Ziel sein kann. Denn unsere Findungs- und Übergangskrisen sind nicht umsonst. Im Gegenteil: Sie machen uns erst

zu dem, was wir sind. Die Psychologin Verena Kast beschreibt das Phänomen so: «Erfahrungen, die wir an Lebensübergängen gemacht haben, sind Erinnerungen, die aus der Fülle des gelebten Lebens herausragen und die wir auch für Pfeiler unserer Identität halten. Diese Erfahrungen sind es, die vor allem bewirken, dass wir sind, wer wir sind. Das gilt auch von den Übergängen, in die wir hineingeworfen werden, mit denen wir nicht gerechnet haben.» In diesem Sinne ist es wohl mehr als eine Plattitüde, wenn wir sagen: Jede Krise ist auch eine Chance!



Lebensübergänge erfordern Entscheidungen.



«Die Lust aufs Neue ist immer da»

Maya Onken ist Coach, Mutter, Autorin, Zumba-Instruktorin, Ehefrau und Geschäftsführerin. Mit dem Thema Lebensübergänge kennt sie sich privat wie beruflich bestens aus. Im Gespräch mit Maja Hartmann erklärt sie, warum es nie zu spät ist, warum sie keinen misslungenen Lebensübergang kennt und warum man im Leben jede Praline unbedingt gekostet haben sollte – auch die, die man nicht mag.

VON MAJA HARTMANN

Durch Ihre Arbeit als Coach erleben Sie viele Menschen mitten in einem Lebensübergang. Gibt es ein Alter, das prädestiniert ist für einen Umbruch?

Die Menschen, die ich in der Übergangsphase zwischen zwei Lebensabschnitten begleite, sind meistens zwischen vierzig und fünfundfünfzig. Denn in der Lebensmitte überlegen sich viele Menschen, ob sie auf dem richtigen Weg sind und ob das, was sie tun, auch wirklich das ist, was sie möchten.

Und wie lautet normalerweise die Antwort?

Viele merken in dem Moment tatsächlich: Nein. Und dann möchten sie etwas ändern.

Ist das, was wir heute als «Lebensübergang» bezeichnen, also nichts anderes als die gute alte Midlifecrisis?

So gesehen, ja. Aber die «Crisis» kann gewisse Menschen auch schon früher erreichen. Und es muss auch nicht immer eine «Crisis» sein! Manchmal sind es auch

einfach Kumulationen von Umständen, die jemanden wach werden lassen und zu einer Veränderung bewegen.

Was sind typische Auslöser für eine solche Veränderung?

Das kann eine krasse Veränderung im Beruf sein – eine Kündigung zum Beispiel. Oder das private Umfeld verändert sich, man wird verlassen, man verlässt oder hat eine Affäre... Das sind Momente, in denen Menschen merken: Irgendetwas ist nicht gut in meinem

Leben, eine Veränderung bahnt sich an. Diese Menschen sagen mir im Coaching oft: «Ich will es anders. Aber ich weiss nicht, wie!» Sie müssen erst herausfinden, was es ist, das nicht stimmt. Und dann gilt es zu ermitteln, wie man es ändern könnte. Darum bewältigt man eine Krise auch nicht von heute auf morgen...

Etwas, das im ersten Moment als Krise wahrgenommen wird, kann sich also auch als Chance entpuppen?

Ja, immer! Man kann immer dankbar sein, wenn man einen Warnschuss erhält, der sagt: «Verschlafe dein Leben nicht! Wach auf! Mach etwas daraus!» Er stellt Fragen wie: «Bist du nah bei dir? Machst du wirklich das, was deinen Begabungen entspricht?»

Hand aufs Herz: Ist es denn nicht etwas spät, wenn man sich Mitte vierzig erst fragt, wo die eigenen Begabungen liegen?

Ich finde, es ist nie zu spät! Auch mit achtzig nicht, denn wir leben heute ja viel länger. Früher sagte man einem Fünfundzwanzigjährigen, der sich beruflich verändern wollte: «Du bist wahnsinnig!» Heute müssen wir ihm sagen: «Ja, hoffentlich machst du das!» Man kann sein Leben in jedem Alter gestalten. Heute nähern sich die Menschen ab Fünfundzwanzig immer mehr dem, was ihnen am besten entspricht. Viele setzen dann ihre Träume um.

Und trotzdem: Lebensübergänge jagen den meisten von uns ganz schön Angst ein. Ist das die Angst vor dem Neuen oder die Angst, das Gewohnte zu verlieren?

Eigentlich weder noch. Denn die Lust aufs Neue ist immer da. Und der Überdruß vom Alten auch.

Aber die meisten Menschen haben Angst davor, den neuen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, nicht kompetent oder stark genug zu sein. Zu diesen Selbstzweifeln kommen oft entmutigende Kommentare aus dem Umfeld dazu, wie: «Bist du sicher?», «Bist du nicht schon zu alt?», «Hast du einen Businessplan?», «Hast du genug Geld?», «Weisst du überhaupt, wie das geht?» Das kann einen ganz schön hemmen.

Darum sage ich: Wenn man einen Traum verwirklichen möchte, muss man auf die Leute hören, die einen unterstützen, nicht auf die Zweifler. Sonst hat man nie den Mut, ins kalte Wasser zu springen.

Das kann doch sicher auch schiefgehen... Haben Sie schon einmal erlebt, dass es bittere Konsequenzen hatte, als jemand sein Leben komplett verändert hat?

... (überlegt lange, dann:) Nein. Es fällt mir nur eine Frau ein, die lange darauf hingearbeitet hatte, sich scheiden zu lassen. Als sie es getan hatte, wurde es sehr schwierig für sie. Aber ich glaube, das hatte viel mit den Menschen zu tun, die sie umgaben.

Sonst kenne ich eigentlich niemanden, der seine Veränderung bereut hat. Klar, manchmal stellt sich der berufliche Erfolg, den sich jemand durch die Veränderung erhofft hatte, nicht so schnell ein wie gedacht. Aber dennoch sind die Leute zufrieden, es gewagt zu haben, und recht happy unterwegs... Es ist eben immer ein Abwägen zwischen dem emotionalen Gleichgewicht und dem materiellen Erfolg.

Was ist wichtiger?

Lustigerweise sind diese zwei Dinge immer verknüpft: Menschen, die das machen, was sie gern ha-

ben und worin sie gut sind, haben am Schluss immer Erfolg!

Im Gegensatz zu denen, die irgendwo in einer vermeintlichen «Karriere» feststecken und Tag für Tag Dinge tun, die ihnen nicht entsprechen. Die wundern sich vielleicht, wenn sie plötzlich eine Kündigung erhalten, aber sind im Nachhinein meistens froh darüber. Denn sie finden heraus: «Ich wollte da ja gar nicht sein!»

Wenn man also verhindern will, dass man irgendwann vor einem schwierigen Lebensübergang steht, muss man sich laufend hinterfragen?

Ja. Um im eigenen Glücksfluss zu bleiben, ist es wichtig, regelmässig die Wassertemperatur zu messen. Man sollte auch immer wieder auf den Leuchtturm steigen und sich von oben beobachten. Sehen, was man eigentlich so treibt. Ist es überhaupt das, was man will? Fühlt es sich richtig an? Kurz: Wir dürfen unseren Selbstkontakt nicht verlieren. So können wir kleine Korrekturen rechtzeitig vornehmen, bevor es zur Krise kommt.

Das wäre ja eigentlich nicht so schwer. Warum klappt es oft nicht?

Weil die Menschen meist gar nicht dazu kommen, innezuhalten und sich über ihre philosophischen Lebenskonzepte Gedanken zu machen. Sie haben es streng: die Kinder, der Mann, die Frau, der Alltag! Es gibt immer Gründe, viel zu viele... Und dann passiert es eben, dass ein längst überfälliger Schlusstrich von aussen gezogen wird. Man bekommt ein tolles Jobangebot oder wird gekündigt. Oder der Mann kommt nach Hause und sagt, er ziehe morgen aus...



Maya Onken bei einem ihrer Seminare, voll in Action.

Wir sind also immer selbst Schuld, wenn wir vor harten Umbrüchen stehen?

Nein. Es gibt auch Krisen, die das Leben schreibt. Denn wir leben in einer oszillierenden Umwelt und können natürlich nicht alles beeinflussen. Aber wenn man versucht, regelmässig Kontakt zu seinem Inneren aufzubauen und zu überprüfen, wie es da drin aussieht, dann kann man eine schlimme Midlife-crisis mit grösster Wahrscheinlichkeit verhindern.

Wer hat Ihrer Erfahrung nach die besseren Strategien im Umgang mit Lebensübergängen, Männer oder Frauen?

Frauen halten auf jeden Fall mehr aus. Sie sind resistenter. Ich erlebe die Frauen als sehr leidensfähig und marathonläuferisch: Sie können auch lange Durststrecken aushalten.

Das hängt aber sicher auch damit zusammen, dass viele Frauen nicht den gleichen Handlungsspielraum haben wie Männer; weder finanziell noch energetisch. Und sie sind

viel enger eingebunden in die Familiensysteme. Vielleicht passieren bei ihnen darum die Veränderungen meistens viel sanfter. Bei den Männern erlebe ich öfter, dass sie «den Kopf verlieren».

Sie meinen: Männer kaufen dann ein Cabrio und fahren davon?

Naja, manchmal. Darum passt der Begriff Midlifecrisis für mich eher zu Männern. Aber natürlich gibt es auch Männer, die lange in schwierigen Verhältnissen ausharren können und sich schliesslich mit der Situation arrangieren. Die bauen nebenbei vielleicht ein ganz privates Hobby aus oder halten eine kleine Aussenbeziehung aufrecht...

Was würden Sie denen empfehlen?

Ich empfehle sowohl Männern wie auch Frauen, sich zu fragen, was sie eigentlich tun und was sie wollen... Und wenn die beiden Antworten nicht übereinstimmen, höre ich immer wieder folgenden Satz: «Ich kann nicht anders.» Und das ist für mich das Gleiche wie:

«Ich will nicht anders!» Das «kann» ist direkt durch das «will» ersetzbar. Und das ist auch legitim! Denn man verändert erst etwas, wenn die Situation nicht mehr aushaltbar ist. Vorher arrangiert man sich damit. Man nimmt keine Risiken auf sich, wenn es nicht zwingend nötig ist.

Aber in diesen Fällen kann es auch keine Veränderung geben!

Ich will auch gar niemandem vorschlagen, unbedingt sein Leben zu verändern, gar nicht! Es gibt durchaus Situationen, die vielleicht nicht optimal sind, aber okay. Wenn man unter dem Strich zufrieden ist damit, kann man sie auch einfach laufen lassen.

Manchmal hat man ja auch das Bedürfnis nach einem unspektakulären Leben. Man kann auch einfach mal zwei, drei Jahre Pause machen. Sich von allen Schocks, Krisen und Veränderungen erholen. Sich einrichten, die Dinge laufen lassen. Das kann sehr sinnvoll sein! Ich nenne diese Phase das «Kompostieren».

Sozusagen einen Tank-Stopp einlegen?

Oder auch eine Routine entwickeln, die energetisch klug ist. Denn die Momente, in denen sich das Leben um einen herum verändert, kommen sowieso wieder. Bei Frauen ist das zum Beispiel, wenn die Kinder grösser werden. Dann kommen sie automatisch in eine neue Lebensphase und müssen sich zwangsläufig neue Fragen stellen. Also auch wenn man den Wunsch hätte, ewig zu kompostieren: Das geht gar nicht.

Wir reden jetzt über gewollte Veränderungen im Leben. Was ist mit denen, die einfach passieren, wie Unfälle oder schwere Krankheiten?

Aus meiner Arbeitserfahrung kann ich sagen, dass auch eine Krankheit oder eine körperliche Einschränkung uns näher zu uns selbst führen können. Denn wir müssen uns zwangsläufig fragen: Wer bin ich und was macht mich aus? Natürlich kommen die Menschen hier an harte Grenzen, denn viel definiert sich in unserer Gesellschaft über Leistung. Und diese können sie eventuell nicht mehr bringen. Doch die meisten entdecken dann die anderen Seiten des Lebens. Sie beginnen, andere Kompetenzen auszubauen. Und am Schluss beobachte ich immer, dass die Betroffenen wieder gleich viel machen wie vorher. Sie müssen dazu aber ihre Interessen und ihre Wirkungsfelder verlagern. Dies sind meist schmerzhafteste Veränderungen sind ganz und gar nicht einfach. Nichtsdestotrotz bergen auch sie ihre Chancen.

Stichwort Burnout: Auch ein Phänomen unserer Leistungsgesellschaft, das viele Men-

schen zu einer unangenehmen Kehrtwende zwingt...

Das ist ein Problem, das wir als Gesellschaft viel ernster nehmen sollten! Es ist der Moment, wo der Körper zusammenbricht, weil seine Energiereserven aufgebraucht sind. Meist, weil sich die Menschen unter Druck setzen und nicht selbst merken, dass sie in eine Sackgasse laufen. Es ist gut, wenn der Körper dann sagt: «Stopp! Ändere die Richtung, hier kommst du nicht durch!» Oft müssen die Menschen in so einem Augenblick komplett über die Bücher. Denn sie spüren sich nicht mehr – weder ihren Körper noch ihre Seele. Aber auch das ist eine Chance. Auch das der Augenblick, um neue Kompetenzen und Strategien zu entwickeln.

Was ist der grösste Fehler, den ich machen kann, wenn ich merke, dass ich in einer Sackgasse stecke?

Der grösste Fehler wäre es, aufzuhören nach einer Lösung zu suchen. Resignation ist immer falsch. Ich habe dazu folgenden Leitspruch: Am Ende ist immer alles gut. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es einfach noch nicht das Ende!

Und noch etwas: Wenn man den Impuls zu einer Veränderung spürt, dann sollte man sich immer treu bleiben.

Forrest Gump sagt: «Life is a Box of Chocolates.» Wir wissen nie, was passiert und wie die Praline, die wir als nächste kosten, schmeckt...

Genau! Aber man kann ja auch einfach ein wenig davon abbeissen und sie wieder zurücklegen, wenn man sie nicht mag. Ich glaube, dass jede Praline, die wir in einem bestimmten Moment wählen, richtig ist. Weil wir genau dann Lust auf sie gehabt haben. Vielleicht verleidet sie uns aber irgendwann – dann wechseln wir eben von Marzipan auf Mokka! Wichtig ist: Man darf verschiedene Geschmäcker haben im Verlauf seines Lebens. Mein Ziel wäre es darum, bis zum Ende die ganze Box ratzepatze aufgeessen zu haben. Sodass ich, wenn ich auf dem Totenbett liege, sagen kann: «Ich habe mein Leben bis zur letzten Schoggi-Truffe ausgekostet!» Und ich werde froh sein, auch die gekostet zu haben, die mir nicht geschmeckt haben.

Maya Onken

Maya Onken wurde 1968 in St. Gallen geboren. Nach dem Studium der Germanistik, Pädagogik und Didaktik und einem Abschluss als Mittelschullehrerin arbeitete sie kurz als Gymnasiallehrerin. Doch schon bald zog es sie als Ausbildungsleiterin und Personalverantwortliche in die Privatwirtschaft. 2006 wechselte sie an das Frauenseminar Bodensee und veröffentlichte ihr erstes Buch «Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter». Seither führt sie mit ihrer Mutter das Frauenseminar. Im Frühjahr 2011 eröffnete sie eine Zweigstelle des Frauenseminars in Uster, die Onken Academy. Den Schwerpunkt im Angebot bilden Coaching, Kursleitung und Psychologie/Kommunikation. www.maya-onken.ch