



# Mutig Neues wagen

Jede Veränderung birgt eine **Chance**. Das wissen diese fünf Frauen aus eigener Erfahrung. Wir müssen es nur zulassen

**Angela Ziltener, 40,**  
Biologin, Delfinforscherin  
in El Gouna, Ägypten

„Ich spüre eine starke Verbindung und großes Mitgefühl, wenn ich mit den Delfinen im Roten Meer tauche. Die sensiblen Tiere sind sehr intelligent. Sie nähern sich uns, aber nur wenn sie es selbst möchten. Das sollte niemand erzwingen. Mir liegt es sehr am Herzen, den Menschen einen verantwortungsvollen Umgang mit Delfinen näherzubringen.“ [dolphinwatchalliance.org](http://dolphinwatchalliance.org)



**Eva Fischer, 48, Single-Coach**

„Seit mehr als 15 Jahren helfe ich beim Verlieben. Alle Single-Frauen, die zu mir kommen, empfinde ich als sehr mutig und stark. Denn es ist ein großer Schritt, sich auf eine neue Liebe einzulassen. Ich kann mich glücklich schätzen, dass meine Kundinnen mir in dieser sehr persönlichen Zeit vertrauen und mit mir als ‚Reiseführerin‘ diesen Weg antreten wollen. Wer sich für eine neue Partnerschaft öffnen möchte, sollte sich ganz auf die eigenen Herzenswünsche konzentrieren. Ich rate dazu, bei der Suche nicht an Oberflächlichkeiten wie dem Alter oder einer gewünschten Größe festzuhalten. Das würde viele Goldstücke aussortieren. Und das wäre doch schade! Gerade ist übrigens die perfekte Zeit für Online-Dating – ganz egal in welchem Alter. Trauen Sie sich und probieren Sie es doch einfach aus!“ [evafischer.at](http://evafischer.at)



**Helen Heinemann, 66,**  
Therapeutin und Autorin

„Die Menschen in meinen Seminaren rund um das Thema Erschöpfung eint das Gefühl, immer schneller zu laufen und doch nicht von der Stelle zu kommen. Irgendwas müsste anders werden. Voraussetzung dafür ist ein freimütiges Betrachten dessen, was ist und was war. Wirklich etwas ändern kann sich aber nur durch eine mutige Offenheit gegenüber den eigenen Lebenswünschen.“ Das erklärt sie genauer in: „Irgendwas muss anders werden!“ Rowohlt, 240 Seiten, 12 Euro

**Angela Löhr, 50, Gründerin, Herausgeberin und Chefredakteurin des Online-Magazins „Lemondays“**  
„Mit meinem Blog rund um die Wechseljahre möchte ich aufklären, informieren und Mut machen. Es trauen sich immer noch zu wenige Frauen, sich offen über diese wichtige Lebensphase auszutauschen. Bei der Menopause handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um einen natürlichen Vorgang.“ [lemondays.de](http://lemondays.de)



FOTOS: SISSEL TVETEN, HEIDI HOUTEL, ONVER REETZ, DOLPHINWATCHALLIANCE.ORG, PRIVAT, REDAKTION: KATHRIN MECHAKAT UND MERLE WILKENING



**Dr. Susanne Braun, 48, Fachtierärztin für Pferde, Chiropraktikerin – und Auswanderin**

„Als ich vor 16 Jahren als junge Pferde-Fachtierärztin nach Island auswanderte, erstaunte mich die Aufgeschlossenheit der Bevölkerung. Das Bauernblatt schrieb sofort einen Artikel über die ausländische Chiropraktikerin, die Pferde einrenkt. Das war ein Türöffner. Diese Hilfsbereitschaft zeigt sich auch im Alltag. Als ich anfangs mit dem Auto in Schneewehen liegen blieb, hielt jedes Mal sofort jemand an und reichte mir ein Abschleppseil.“ Ihr Buch: „Die Insel der wilden Träume: Mein Leben auf Island“, Eden Books, 272 Seiten, 16,95 Euro