Mutmachbuch

Starke Frauen – Starke Strategien

Herausgegeben von Anja Palesch, Münster

Mit Beiträgen von:

Christiane Wendt, Grabow; D. W., Münster; Doris Bulk, Münster; Ilona Tertilt, Münster; Ingrid Sickmann-Niehoff, Schöppingen; Katrin Wersing; Münster; Magret Homann, Dülmen; Petra Pazek, Dresden; Petra Wagner, Melle; Sonja Fröse, Abingdon-on-Thamse (UK); Sonja Hüls, Bocholt; Ursula Mindermann, Telgte; Vera Lux, Köln

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet unter http://dnd.ddb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025

Verlag: Anja Palesch – Fachkräftesicherung
im Gesundheitswesen, Stephanweg 30, 48155 Münster

Lektorat: Petra Pazek, Doris Bulk
Korrektorat: Heike Peschel

Gesamtherstellung und Umschlaggestaltung:
Unternehmen Digitales Abenteuer,
Herteler 14, 48653 Coesfeld-Lette

Druck: Druckerei Joh. Burlage,
Meesenstiege 151, 48165 Münster

ISBN: 978-3-00-083701-2

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Herausgeberin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegt. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt.



Das Buch wurde sorgfältig erarbeitet, dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Auch können seit der Drucklegung rechtliche Änderungen eingetreten sein. Daher kann keine Gewähr auf Vollständigkeit der Informationen gegeben werden. Insbesondere wird keine Haftung für sachliche Fehler oder deren Folgen übernommen.

Dieses Buch enthält autobiographische Berichte. Die Autorinnen können gern für eine Lesung angefragt werden.

Nehmen Sie dazu bitte mit der Herausgeberin Anja Palesch Kontakt auf unter: kontakt@anja-palesch.de oder über die HP www.anja-palesch.de

Vielen Dank!

Inhalt

Vorwort 12

Danksagung 15

Warum dieses Frauenbuch? 16

Aufbau des Buches 19

Einladung zur Reflexion 21

Teil 1: Veränderungen verstehen und gesund bleiben 23

1.1. Veränderungen als Lebenskonstante 23

Der Unterschied zwischen Transformation und Veränderung 23

Das Eisbergmodell 26

Schritte in Veränderungsprozessen 36

Die Natur der Veränderung 39

Systeme, mit denen wir leben 41

1.2. Resilienz in herausfordernden Lebenssituationen 44

Einflussfaktoren auf die Gesundheit 44

Was erhält uns Menschen gesund? 54

1.3. Biologische Besonderheiten 57

Biologische Unterschiede zwischen Männern und Frauen 57

Die 7-Jahre-Zyklen der Frau 58

Die vier Phasen der Wechseljahre 63

Teil 2: Starke Frauen - Starke Strategien 67

2.1. Außergewöhnliche Frauen der Geschichte 67

2.2. Herausragende Autorinnen 73

2.3. Inspirierende Geschichten über die Kraft von Frauen 75

Vom Schiffbau zur Selbstverwirklichung 75

Dem Leben und sich selbst vertrauen 83

Leben heißt ständige Veränderung 91

Vertrauen haben und „sich nicht verkriechen“ sind gute Wegbegleiter 100

Reisen, um nach Hause zu kommen 111

Das eigene Leben finden und gestalten 116

Raus aus dem Gedankenkarussell 132

Vom Bauernhof zur Bänkerin 139

Engagement öffnet Herz und Ohr 144

Es geht immer weiter: Machen, lernen, wachsen 151

Mut schafft Möglichkeiten 158

Herausforderungen ermöglichen Wachstum 167

Die Reise meines Lebens 181

Jetzt erst recht 194

Teil 3: Erkenntnisse und Ausblick 203

3.1. Die individuellen Stärken nutzen 203

3.2. Wie kann Potenzialentfaltung gelingen? 215

Literatur/Quellen 226

Vorwort

Der erste Gedanke zu diesem Buch entstand inmitten einer großen persönlichen Krise. Im Jahr 2012 stand ich an einem Punkt, an dem vieles in meinem Leben in Frage stand.

In dieser Zeit sprach ich mit vielen Frauen. Ich war beeindruckt, berührt und inspiriert von ihren ganz persönlichen Geschichten. Damals kam der Wunsch in mir auf, ein Buch zu schreiben, das ausschließlich Frauen eine Stimme gibt – Frauen in Veränderungsprozessen.

Doch mein Leben war in den folgenden Jahren so turbulent, dass ich keine Ruhe zum Schreiben fand. Ich selbst war mitten in einer unvorstellbaren Transformation und ließ vieles los, was für mich nicht mehr stimmig war. Zu vielen Aspekten meines Lebens entwickelte ich in dieser Zeit eine völlig neue Perspektive.

Unter anderem absolvierte ich eine mehrjährige systemische Ausbildung, wurde Supervisorin, veränderte mich beruflich und privat. Schließlich zog ich nach Münster.

Dort lernte ich meine Nachbarin Annette kennen. Unsere Hunde brachten uns zusammen, unsere Gespräche verbanden uns. Sie wirkte sehr positiv und stark – und hatte ein Leben voller Herausforderungen hinter sich.

Ihr Mann war in jungen Jahren nach einem unverschuldeten Unfall auf einen Rollstuhl angewiesen. Sie

pflegte ihn, zog ihre beiden kleinen Kinder groß und leitete gleichzeitig das Familienunternehmen, das sie zu einem modernen, erfolgreichen Betrieb weiterentwickelte. Vor einigen Jahren erkrankte sie selbst schwer. Sie war über 70, wirkte jedoch wie Anfang 60 – kraftvoll, präsent und zugleich liebevoll.

Ich war schwer beeindruckt von dieser Frau.

Als ich ihr von meiner Buchidee erzählte, sagte sie sofort: „Ja, ich mach mit." Sie freute sich darauf.

Einige Wochen später sagte sie mir, dass der Krebs zurückgekehrt sei – und fragte mich: „Wann bekomme ich denn deine Fragen?" So schrieb ich die fünf Fragen auf, die seit einiger Zeit in meinem Kopf kreisten. Ich sendete sie Annette und weiteren Frauen, denen ich inzwischen von der Buchidee berichtet hatte.

Annette konnte ihre Antworten nicht mehr formulieren. Zwei Wochen nach unserem letzten Gespräch starb sie im Hospiz. Ich war sehr traurig.

Zugleich spürte ich jedoch: Jetzt ist die Zeit gekommen. Dieses Buch will geschrieben werden. Die ersten Schritte waren getan. Ich konnte den anderen Frauen unmöglich absagen.

Inzwischen bin ich der festen Überzeugung, dass wir alle Geschichten in uns tragen, die nie erzählt wurden, aber die es wert wären, erzählt zu werden.

Dieses Buch soll eine Einladung sein, persönliche Geschichten zu teilen, die das Potenzial haben, Menschen zu verbinden. Gemeinsam können wir etwas erschaffen, was uns allein schlicht unmöglich ist.

Dieses Buch soll Frauen stärken, berühren, ermutigen. Es soll zeigen, dass Veränderung oft mit Unsicherheit beginnt – aber nicht dort enden muss.

Herzlich,
Anja Palesch

Münster, September 2025

DANKSAGUNG:

Ich möchte den mutigen Autorinnen danken, für die inspirierenden Texte, die Unterstützung und unseren Austausch. Unsere Autorinnentreffen sind für mich eine wahre Kraft- und Inspirationsquelle.

Bedanken möchte ich mich insbesondere bei Petra Pazek, Doris Bulk und Heike Peschel.

Ich danke meinem Sohn, der in vielen Arbeitsstunden dafür gesorgt hat, dass dieses Buch so liebevoll gestaltet wurde.

Ich danke all den mutigen und positiv denkenden Frauen, die mir immer wieder bei der Arbeit oder im Alltag begegnen. Wir sind viele!

Ich danke den Menschen, die mit ihren (manchmal tatsächlich sehr schmerzhaften) Lektionen für mich dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstanden ist.

Ich danke dir für dein Interesse und wünsche mir, dass du nach der Lektüre dieses Buches dein Feedback formulierst und mit mir teilst.

Nutze gern den QR-Code oder gehe auf die folgende Seite:

https://anja-palesch.de/mutmachbuch