



# Rückblickend schaue ich entspannt nach vorn!

Was Sie in der Mitte des Lebens von sich selbst lernen können – eine Zwischenbilanz

von Alexandra Götze

Ratgeber

190 Seiten | Euro 12,90

ISBN: 9 783758 311550

Selbstverlag Books on Demand

**„Ich habe nicht das Gefühl, dass ich etwas aus den letzten Jahren nachholen muss, ich will die kommenden aber auch nicht versäumen.“**

## Inhaltsangabe

Alexandra Götze zieht in ihrem Buch eine ehrliche und humorvolle Zwischenbilanz. Anlass ist ihr 50. Geburtstag, der für die Autorin eine Zäsur der besten Art und Weise markiert – eine Gelegenheit zur tiefen Selbstreflexion und Neuausrichtung.

Sie stellt sich die Frage: Wie kann sie ihre bisherigen Erfahrungen nutzen, um den kommenden Lebensabschnitt bewusster und gelassener zu gestalten? In einem Blick zurück betrachtet Götze ihre verschiedenen Rollen als Tochter, Schwester, Freundin, Ehefrau, Mutter, Berufstätige und ihr eigenes Selbst.

Die Leserinnen begleiten Götze auf eine humorvolle Reise der Selbstreflexion. Sie spannt den Bogen von eingeschliffenen Familiendynamiken, gesellschaftliche Erwartungen an Partnerschaft bis zur kritischen Auseinandersetzung mit sich selbst. Schonungslos ehrlich schildert sie die Herausforderungen der jeweiligen Rollen und stellt am Ende eines jeden Kapitels Fragen, die die Leserinnen zur Reflexion über ihr eigenes Leben einladen.

In Götzes Buch geht es um nichts weniger als sich selbst und die eigene Ausrichtung auf den Prüfstand zu stellen. Die Autorin plädiert dafür, dass Frauen aktiv und selbstbestimmt ihren Lebensentwurf gestalten, anstatt sich in festgefahrenen Rollen zu verlieren. Eine Lektüre, die ermutigt, die kommenden Jahre mit Zuversicht und Gelassenheit zu begrüßen.

## Autorenprofil

Alexandra Götze ist Unternehmensberaterin und Autorin. Sie lebt mit Mann und zwei erwachsenen Kindern in Wiesbaden. Während ihres Studiums der Philosophie- und Religionswissenschaften, das sie 2023 in Frankfurt abschloss, entstand die Idee für ihr vorliegendes, drittes Buch. Weitere Informationen zum Buch und zur Autorin finden Sie hier: [www.alexandragoetze.de/rueckblickend](http://www.alexandragoetze.de/rueckblickend)

**Die Autorin präsentiert ihr aktuelles Buch gerne persönlich bei einer Lesung in Ihrer Buchhandlung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie sie direkt unter: [mail@alexandragoetze.de](mailto:mail@alexandragoetze.de) oder telefonisch unter 0160-844 10 38.**

Folgende Bücher wurden bisher von Alexandra Götze veröffentlicht:

„Ich liebe meinen Job! Dachte ich jedenfalls ...“ (Books on Demand, 2016)

„Was erfahrene Führungskräfte wissen sollten. Überraschende Denkfehler im Management und wie Sie sie vermeiden“ (Springer Fachmedien, 2019)



## Die sieben Rollen

**Tochter:** Mit einem Augenzwinkern werden vererbte Wertevorstellungen, familiäre Angewohnheiten oder der unausgesprochene Dresscode auf den Prüfstand gestellt. Selbst eine erwachsene Frau wird zur „Kleinen“, wenn sie sich in eingeschliffenen Familiendynamiken bewegt. Die Frage am Ende: Inwiefern kann ich als erwachsene Frau überhaupt noch Tochter sein und die damit verbundenen Sorglosigkeit und Entspannung genießen?

**Schwester:** Das Gefühl von Entfremdung und Verbundenheit – eine Emotionen-Paradoxie – erlebt die Autorin am stärksten in der Beziehung zur älteren Schwester. Ein gemeinsamer Shopping-Trip reflektiert Erwartungen an eine Geschwisterbeziehung und mündet in den Antworten auf die Fragen: Hätte ich mich selbst gerne zur Schwester? Und warum müssen sich Geschwister sich überhaupt verstehen?

**Freundin:** Zwei Tage Wellnesshotel in den Weinbergen – eine feste Routine – mit den zwei besten Freundinnen. Wie heilsam ein Einzelzimmer für eine Freundschaft sein kann und warum die drei sich in der Mutterrolle kein ungefragtes Feedback mehr geben, sind zwei Erkenntnisse in diesem Kapitel. Die wichtigste Frage: „Müssen Freundinnen wirklich alles teilen oder ist es vielleicht besser, einfach mal die Klappe zu halten?“

**Ehefrau:** Die Einladung von Freunden, die ihr Eheversprechen erneuern, lässt die Autorin ihre eigene 20-jährige Ehe auf den Prüfstand stellen. Was bleibt übrig, wenn die Kinder aus dem Haus sind und das gemeinsame Projekt Familie abgewickelt ist? Sie plädiert genau für das, was für viele Eheleute so schrecklich erscheint: als Paar einfach mal nebeneinanderher zu leben. Es ist okay, sich nichts zu sagen zu haben und sich zu fragen: „Wer bin ich jenseits meiner Rolle als Partnerin?“

**Mutter:** In einem Brief an sich selbst adressiert die Autorin rückblickend die zukünftigen Herausforderungen des Mutterseins. Sie bezeichnet die Mutterrolle als größten Katalysator für die eigene Entwicklung und analysiert schonungslos, wie sehr sie sich permanent an eigenen Erwartungen und gesellschaftlichen Anforderungen gerieben hat. Das Erwachsenwerden ihrer Kinder ist auch das Erwachsenwerden der Mutter Alexandra.

**Berufstätige:** Beim Treffen mit den Ex-Kolleginnen, eine Art Selbsthilfegruppe zu beruflichen Themen, diskutieren vier Frauen über ihren beruflichen Status quo. Muss der Job wirklich fürs Leben sein? Wie reagiert das Umfeld auf den Wunsch, sich auszuprobieren, statt auf ein festes Gehalt zu setzen? Die Autorin kommt zu dem Schluss, dass berufliche Veränderungen ein einsamer Prozess sein können, der aber schlussendlich auf den eignen Selbstwert und die Selbstwirksamkeit einzahlt.

**Selbst:** Die Autorin bezeichnet ihre Selbstreflexion als das Öffnen der Büchse der Pandora. Was sie in ihren persönlichen Tiefen findet: unangenehme Wahrheiten, überwunden geglaubte Ängste und Unsicherheiten. Gleichzeitig gewinnt sie Klarheit: Wer will ich wirklich sein? Wie will ich mein Leben gestalten? Ohne dabei zu hart mit sich selbst ins Gericht zu gehen, entwickelt sie eine Vision mit Überschrift „AUF GEHT'S“ jenseits der 50.

