NEUSTART 40+



# Vorher/Nachher-Denken

12 Sätze, die ich heute anders sehe als mit 30

Mit 30 hatte ich zu vielen Dingen eine ziemlich klare Meinung. Heute, mit 48, sehe ich einiges anders. Nicht, weil ich klüger geworden bin. Sondern weil das Leben mir ein paar Erfahrungen mitgegeben hat.

Hier sind 12 Gedanken, die sich bei mir verändert haben. Vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen wieder.

| | MIT 30 DACHTE ICH … | HEUTE SAGE ICH MIR … |
|---|---|---|
| 1 | Wer zuverlässig ist, sagt zu allem Ja. | **Ein Nein ist nicht unfreundlich. Manchmal ist es einfach notwendig.** |
| 2 | Eine kurze Nacht stecke ich locker weg. | **Energie ist keine Selbstverständlichkeit.** |
| 3 | Je mehr Leute ich kenne, desto besser. | **Wichtiger ist, auf wen ich mich wirklich verlassen kann.** |
| 4 | Hauptsache, ich verdiene mehr. | **Geld bedeutet vor allem Sicherheit. Und ein Stück Freiheit.** |
| 5 | Ein Einkommen reicht, das läuft schon. | **Ich möchte nicht von einer einzigen Einkommensquelle abhängen.** |
| 6 | Ich schaue, was die anderen erreicht haben. | **Ich frage mich, ob das, was ich tue, zu meinem Leben passt.** |
| 7 | Ich muss zeigen, dass ich erfolgreich bin. | **Ich muss niemandem etwas beweisen.** |

| | MIT 30 DACHTE ICH … | HEUTE SAGE ICH MIR … |
|---|---|---|
| 8 | Anfänger sein ist was für Junge. | **Ich darf auch mit 48 noch Anfänger sein.** |
| 9 | Ich muss so tun, als wüsste ich schon alles. | **Etwas Neues zu lernen ist spannender, als alles schon zu wissen.** |
| 10 | Nach einer Niederlage steht man einfach wieder auf. | **Man muss nicht sofort wieder funktionieren.** |
| 11 | Wenn etwas schiefgeht, muss sich alles ändern. | **Nicht jede Veränderung muss sofort stattfinden.** |
| 12 | Ich weiß genau, wie mein Leben laufen soll. | **Es läuft selten nach Plan. Kleine Schritte bringen mich trotzdem weiter.** |

## Und du?

Was siehst du heute anders als früher? Schreib es auf.

| | |
|---|---|
| Mit 30 dachte ich … | Heute sage ich mir … |
| Mit 30 dachte ich … | Heute sage ich mir … |

💡 **Tipp:** Mach ein Foto von dem Satz, der dich am meisten anspricht, und speicher ihn dir als Erinnerung.

## Und jetzt?

Wenn du magst, schick mir auf Instagram (**@metti.media**) deinen eigenen Vorher/Nachher-Satz.

Mehr dazu liest du auf **neustart40.plus** im Beitrag „5 Dinge, die ich mit 40+ anders mache als mit 30“.

Stand: November 2026