



# Den Zick-Zack des Lebens freudevoll meistern



Ein kleiner  
Ratgeber für Sie:

Die 7-Jahres-  
Lebensphasen  
und das  
freudewerk  
Lebensrad



freudewerk

## Die 7-Jahres-Phasen

*Unser Leben unterteilt sich in verschiedene Phasen. Einige davon sind so bedeutend, dass unser Leben eine andere Richtung einschlägt – alles scheint sich zu verändern.*

*Die 7-Jahres-Phasen spiegeln die Lebensabschnitte, in der sich sowohl Energieformen als auch Erfahrungen und Bedürfnisse verändern.*

*Die Beschreibung ist allgemein gehalten und dient dem Verständnis von Abschnitten und Lernphasen. Die jeweiligen Übergänge sind nicht fixiert, sondern gehend fließend ineinander über.*

*Das Wissen über diese Phasen hilft, Abschnitte zu erkennen, Aufgaben anzunehmen und Veränderungen zuzulassen.*

### Entwicklung Körperbewusstsein

*(Sensorische und motorische Fähigkeiten: Laufen, Sprechen, Spielen)*

- Entwicklung Zugehörigkeitsgefühl
- Entwicklung eigenes Wertesystem
- Prägung sozialer Verhaltensmuster

Freude, Spiel, Kind-Sein,  
Unbekümmertheit

### Eintritt in die Mühle des Lebens

*(Kognitive Fähigkeiten: Lesen, Schreiben, Rechnen)*

- Rationaler Verstand wächst
- Wahrnehmung des eigenen Gewissens
- Entwicklung eigener Meinung und Persönlichkeit

Rationales Denken verdrängt zunehmend das unbekümmerte Gefühlsleben

Neue Zähne mit ca. 7 Jahren  
Zeit des „sich Durchbeißen“ beginnt

0 - 7 Jahre

7 - 14 Jahre  
Evtl. erste Missstimmungen



Kind sein

# Die Phasen des Lebens

## Geschlechtsreife

*(Entwicklung Sexualität)*

- Innere Ablösung, Vorbereitung Unabhängigkeit
- Übernahme der Geschlechterrolle
- Erste berufliche Weichenstellung
- Erwachendes Selbstbewusstsein

Steigendes Problembewusstsein –  
Verdrängung von Spiel und Spaß

14- 21 Jahre

Mögliches  
Ungleichgewicht,  
Disharmonie (Körper)

## Beruf & Familie

- Berufliche Festigung
- Pflichterfüllung
- Familiengründung

Enttäuschungen (Verlust, Scheidung) –  
Zunahme des kritischen Verhaltens  
(Misstrauen), erste geistige Überforderung,  
“unachtsam die Erfolgswelle reiten”, Burn Out

Erste körperliche Anzeichen (Kopf-, Rücken-  
schmerzen, Allergien, Unverträglichkeiten, ...)

21- 28 Jahre

## Volljährigkeit / Loslösung

*(ICH-Identität, Wertebewusstsein)*

- Wunsch nach emotionaler, finanzieller Unabhängigkeit
- Beruflicher Werdegang
- Erwachtes Selbstbewusstsein

Freuden rücken noch mehr in den  
Hintergrund.

28 - 35 Jahre

Evtl. erste Warnrufe  
der Seele

Erwachsenwerdung – Identität – Entfaltung I

# ihre Herausforderungen und Chancen

Zunehmende körperliche  
und seelische  
Hinweise

35 - 42 Jahre



Sinnfrage, Lebenskrisen

- Lebensrichtung festgelegt
- Aktives Sicherheitsbestreben
- Eigene Wünsche und Vorstellungen auf dem Prüfstand
- Neue Anforderungen an Partnerschaft

Veränderungen, Herausforderungen wie z.B.  
Jobwechsel, Trennung/Scheidung, finanzielle/existenzielle Sorgen, Verlust oder Pflege der Eltern

Selbstkritik, Auftauchen  
unterdrückter Emotionen

42 - 49 - 56 Jahre



Wechsel-/Meisterjahre – Verwirklichung

- Meistern von seelischen, gesundheitlichen und beruflichen Krisen
- Neuausrichtung, neue Prioritäten
- Loslassen von Menschen und Dingen
- Wachsendes Gesundheitsbewusstsein

Körperliche Kräfte nehmen ab. Abschied von geliebten Menschen. Reichere und tiefsinnigere Lebensqualität. Neue mentale Flexibilität, wenn Lebenskrisen bewältigt wurden.

Inneres Wachstum – Heilung alter Verletzungen –  
Bewusstseinswachstum – Entfaltung II

Depressionen,  
Erkrankungen

56 - 63 - 70 Jahre

70 + Jahre

Abbau von Ängsten  
vor dem Tod, Loslassen

Ruhe/Gelassenheit

- Vorbereitung Ruhestand
- Mehr Weitblick
- Gefestigte Lebensumstände
- evtl. neue Großelternrolle

Akzeptieren von altersbedingten  
körperlichen Umstellungen.

Zunehmende „Weisheit“ unterstützt  
die Denkweise.

Leben im Hier und Jetzt

- Zunehmend Abschied von Freunden  
und Bekannten
- Leben in Erinnerungen
- zunehmender Verlust der  
Eigenständigkeit
- Besondere Beziehung zur Natur

Verbitterung, Sturheit, Gefühl alleine zu  
sein oder

Zunahme von innerer Ruhe, Toleranz  
und Demut. Momente werden immer  
wertvoller. Vorbereitung auf die  
“Rückreise der Seele”.



### TIPPS für Ihren Zick-Zack des Lebens

- Vieles, was anfänglich als überfordernd angesehen wird (weil alte Muster wirken), stärkt und eröffnet neue Perspektiven und Lebensfreude.
- Lassen Sie in den Phasen der Veränderung alten Ballast los und öffnen Sie sich für das, was kommt.
- Jeder Lebenswechsel bringt die Basis für etwas Neues und Besseres.
- Erlauben Sie sich Unterstützung von Außen – Begleitung, Coaching, Therapie – für einen weicheren und freudvolleren Übergang der einzelnen Phasen.

Bewusstsein – Innerer Frieden –  
Erfüllung



# Katrin Pott-Tiedemann

Transformationstherapeutin, Wirtschaftscoach, Lebensberaterin



„Es braucht Zeit und Raum für ein gut gelebtes Leben – und Menschen, die begleiten.“

Katrin Pott-Tiedemann  
Straßenbahnstieg 18 • 20251 Hamburg  
Telefon: 0 40 / 43 27 52 60  
Mobil: 01 71 / 3 11 51 74  
katrin@freudewerk-hamburg.de  
www.freudewerk-hamburg.de

*Was immer du tun kannst, oder wovon du träumst es tun zu können, fange es an! Kühnheit bringt Genie, Kraft und Zauberei.*

(Johann Wolfgang von Goethe)

*„Ich unterstütze Menschen dabei, den Weg ihres Herzens zu gehen und ihr wertvolles Potenzial zu entfalten – für ein Leben in Freiheit, Frieden, Fülle und Freude.*

*Ich selbst habe in meinem Leben viele Höhen und Tiefen erlebt, kenne tiefste Trauer und höchste Glücksgefühle. Ich hatte Ängste und habe die Liebe erfahren. Heute wertschätze ich alles in meinem Leben genau so, wie es sich zeigt. Annehmen was ist, ist ein Schlüssel zum Glück.*

*Viele Ausbildungen, eigene Lebenserfahrung und meine fühlende Medialität haben mich zu einer erfahrenen, kreativen und motivierenden Lebensbegleiterin gemacht. Es ist mir ein Herzensanliegen Sie ein Stück Ihres Lebensweges zu begleiten, Ihnen wertvolle Impulse zu geben und sie nachhaltig zu unterstützen. Ich freue mich auf SIE!“*

# Beratung



# Mentoring

# Therapie

Zurück zur Freude und zu einem selbstbestimmten Leben

- in Lebenskrisen
- bei Trauer und Verlust
- bei Veränderungs-Prozessen
- bei Schmerzen und körperlichen Symptomen
- bei Leidenszuständen
- bei besonderen Herausforderungen

Für mehr Freiheit, Glück und Lebensfreude

- bei Ehe- und Paarproblemen
- bei Arbeitsplatzverlust
- bei Berufsstress
- bei Familien-Auseinandersetzungen
- bei Streit und Unfrieden

Für den Weg in die eigene Heilung

- bei Burn-Out
- bei Depressionen
- bei Schuldgefühlen
- bei Ängsten
- bei Energieblockaden
- bei funktionellen Schmerzen
- bei Schlafstörungen
- bei Stress-Symptomen

## *Lebensberatung Lebensgestaltung*

Ich berate und unterstütze Sie von ganzem Herzen bei Ihren Problemen, Ihren Sorgen, Ihren Ängsten, Ihren körperlichen oder seelischen Schmerzen oder bei herausfordernden Lebensumständen.

Gerne unterstütze ich Sie mit Lebensberatung – einer praxisnahen Form von psychologischer Beratung.

## *Mentoring Coaching*

Ich nehme mir gerne Zeit und Raum für Sie. Zusammen entwickeln wir Strategien und Lösungen für Ihre Probleme und Herausforderungen.

Als Mentorin begleite ich Sie über einen von Ihnen bestimmten Zeitraum. Das kann ein Tag sein, eine Woche oder auch länger. Neben persönlichen Treffen beinhaltet mein Mentoring auch Telefonate oder die Betreuung via Email.

## *Gesprächstherapie Transformationstherapie Reiki-Therapie Systemische Therapie*

Therapieformen, so vielfältig, wie Sie selbst. Das ganzheitliche Erfassen beinhaltet für mich Gesprächstherapie, Transformationstherapie nach R. Betz, Energiearbeit, systemische Therapie und Mediale Beratung.

# Das freudewerk Lebensrad

Wo stehen Sie aktuell (gefühl) in Ihren verschiedenen Lebensbereichen?

Wo möchten Sie mehr Qualität und Freude erfahren?

Markieren Sie **INTUITIV** (nicht nachdenken!) in den jeweiligen Bereichen Ihren aktuellen Stand (von 0 - 100%).

Der Blick auf die Bereiche mit der geringeren Qualität bietet höheres Entwicklungs-Potential.

Der Blick auf die Bereiche mit der höheren Qualität bietet Dankbarkeit als Schlüssel zum Erfolg.

