



WHAT TO FOCUS ON:



"It does not matter how long it takes to get to the top of the mountain as long as you are enjoying the view."

GLÜCK

Freiheit

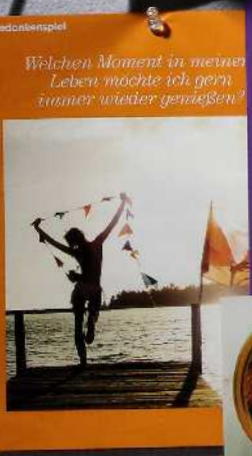


Finding THE REAL YOU!

Alles ist möglich!



Don't Ask



'n Scheiß muss ich!





# Wie Träume wahr werden

Sehnsucht ist der beste Wegweiser zum Glück, sagt Erfolgs-Coach Sabine Asgodom. Hier verrät die DONNA-Expertin, mit welchen Strategien Sie großen und kleinen Zielen näher kommen

TEXT: ANNETTE SCHMIEDE; COLLAGE: PETRA VAREL

# E

Er kannte die Konflikte, die Ausbrüche aus Konventionen mit sich bringen – und dennoch war Mark Twain, amerikanischer Abenteuer-Autor und großer Lebens-Abenteurer, von einem überzeugt: „Trenne dich nie von deinen Illusionen und deinen Träumen. Wenn sie verschwunden sind, wirst du weiter existieren, aber aufgehört haben zu leben.“ Das werden vermutlich ziemlich viele genau so unterschreiben. Und doch: Allzuoft versumpfen unsere Träume in Fernsehhabenden, eingefahrenen Ritualen, dem Alltag. Man hat sie vielleicht noch, erlaubt sich aber viel zu selten einen Gedanken daran, und wenn, wird dieser – von anderen, oft genug leider von einem selbst – ausgebremst. Weil wir aber sehen,

wie glücklich, wie strahlend, wie sehr „bei sich“ jene Frauen sind, die sich dennoch aufmachen, ihre Vision zu leben, wollen wir hier das Suchen und Finden neuer Wege unterstützen: Dieses Dossier soll Mut zum Aufbruch verleihen, zugleich konkrete Hilfestellung geben – mit ebenso überraschenden wie effektiven Ratschlägen von Coach Sabine Asgodom, die sich in ihrem neuen Buch mit diesem Thema beschäftigt („Deine Sehnsucht wird dich führen. Wie Menschen erreichen, wovon sie träumen“, Kösel, 17,99 Euro).

Sie ist sich sicher: „Es ist selten zu früh und nie zu spät. Vielleicht schafft man nicht mehr die Vollversion seines Traum-Scripts, sondern nur noch einen spannenden Kurzfilm. Aber es lohnt sich!“ Entscheidend sei, dass man eine Sache wirklich spürt: mit Brennen, mit Leidenschaft. „Oder“, so Sabine Asgodom, „denken Sie, Picasso hätte angefangen zu malen, weil er dachte, später mal viel Geld mit seinen Bildern zu verdienen? Ich glaube ganz fest: Wenn du etwas tust, weil du es tun willst und weil du es gut kannst, wird Gutes daraus entstehen. Aber vor allem macht es dich glücklich.“



**Selbstcoaching-Trainerin Sabine Asgodom befasst sich seit Jahren damit, wie sich Ziele verwirklichen lassen**

## Was ist, wenn ich gar keinen Traum habe?

**Nicht jeder wünscht sich etwas Neues.** Laut einer Studie fragen sich 30 Prozent der Menschen nicht, ob sie ihr Leben anders ausrichten sollten. Sabine Asgodom: „**Wenn Sie kein Gefühl des Mangels**

**haben – prima! Warum die Tür öffnen, wenn keiner klopft? Dann zieht es ja nur.**“ Aber manchmal ändern sich Überzeugungen, Einstellungen, Ziele. Und dann spürt man plötzlich dieses Kribbeln ...

### WIE FINDE ICH HERAUS, WAS ICH KONKRET WILL?

Vielen geht es so: Sie spüren eine diffuse Sehnsucht – können aber nicht benennen, wonach. Klarheit verschaffen da Techniken, die einem helfen, Träume ins Leben zu holen – zunächst nur im Kopf, natürlich.

\* **DREI-MILLIONEN-EURO-ÜBUNG:** Angenommen, man würde drei Millionen Euro erben, bekäme das Geld aber nur, wenn man auch weiterhin arbeitet. Wie sähe der (Traum-)Job dann aus? Asgodom: „Diese Frage öffnet Ihre Gedanken, weil dabei finanzielle Aspekte keinerlei Rolle mehr spielen. Denn viele leben ihre Träume nicht, weil sie meinen, dass sie sich das nicht leisten könnten. Dabei: Wenn Sie das tun, was Sie gut können, würden Sie damit ja Geld verdienen!“

\* **WICHTIGSTE-WÜNSCHE-LISTE:** Inspiriert von der Liste der letzten Dinge aus dem wunderbaren Rentner-Movie „Das Beste kommt zum Schluss“ gilt es, zwei Fragen zu beantworten: „Was würde ich gerne alles in meinem Leben machen?“ und „Welche Wünsche sind offen?“ Schriftlich oder in Form von Bildern, allein oder indem man Freundinnen davon erzählt. „Lassen Sie sich nicht von der Vernunft zensieren“, sagt Sabine Asgodom, „hier ist nur Ihre Kreativität gefragt. Hängen Sie das Papier an zentraler Stelle auf. Wenn Ihnen spontan etwas einfällt: hinrennen und aufschreiben!“

\* **FEEN-FRAGE:** Wenn eine gute Fee sagen würde: „Ab morgen früh ist alles so, wie du es haben willst“ – wie sähe der Tag dann aus? Würde man aufstehen, liegen bleiben? Was würde man tun? „Visualisieren Sie, was Sie sehen“, empfiehlt Selbstcoaching-Profi Asgodom: „In welchem Büro werde ich sitzen, wohin geht der Blick aus dem Fenster? Mit welchen Leuten werde ich den Tag verbringen?“

\* **TRÄUME DELEGIEREN:** „Manchmal“, hat Sabine Asgodom in zahlreichen Team-Coachings erlebt, „sehen uns andere größer und fantastischer, als wir selbst das tun. Das ist schön und wichtig! Wie oft denken wir: Das kann ich doch gar nicht! Wir sollten uns trauen, öfter Ja zu einer neuen Herausforderung zu sagen. Ob es Freundinnen sind, der Partner oder der Chef, der einem eine Chance anbietet. Fragen Sie: Wieso glaubst du, dass ich das kann, was siehst du in mir? Nur: Immer, wenn ich ein großes ABER in mir habe, sollte ich zweimal darüber nachdenken. Mich fragen: Stimmt das mit meinen Zielen überein? Habe ich genug Zeit, mich um mich selbst zu kümmern?“

\* **UNABHÄNGIGKEITSERKLÄRUNG:** So nennt die Expertin eine Art Vertrag mit sich selbst, in dem man festlegt, wie man das neue Projekt angehen möchte, und das in ganz persönlichen Mantras formuliert. Zum Beispiel: „Bei allem, was ich tue, werde ich mich zuerst fragen: Was will ich?“ – „Ich werde gnadenlos ehrlich mit mir sein“ – „Klare Grenzen sind mir wichtig“ – „Ich will unabhängig und frei sein, will genießen lernen“. Und, ganz wichtig: „Niemand soll mich daran hindern!“



## WANN IST DIE ZEIT REIF, VISIONEN UMZUSETZEN?

WENN SIE BEREIT SIND, KOMMT DER TRAUM – da ist sich Sabine Asgodom sicher. „Irgendwann macht sich die Sehnsucht mit Macht bemerkbar wie ein Ziehen tief innen drin. Man merkt: Da ist etwas, das lässt sich nicht mehr länger ignorieren...“ Dann ist es an der Zeit, zu handeln – und ganz sicher übrigens auch dann, wenn wir ständig unzufrieden sind, nur noch an allem herumnörgeln, uns alles nervt. „Das ist ein Zeichen dafür, dass wir einen Mangel oder Wunsch in uns tragen, der wichtig ist und endlich ernst genommen werden will.“

OFT PASSIERT DAS ZWISCHEN ENDE 30 UND MITTE 50, wenn die Phase vorbei ist, in der man hauptsächlich für andere da war: die Kinder, den Mann, die Eltern... Bisher war einfach oft kein Platz für Träume und Sehnsüchte, die blieben auf der Strecke, blitzten aber vielleicht immer mal wieder auf. Asgodom: „Ich erlebe viele Frauen, die immer die brave Tochter waren, sogar das Wunschfach der Eltern studiert haben und damit auch lange erfolgreich und relativ zufrieden waren. Und die trotzdem merken: Es ist Zeit für einen ganz neuen Weg. Genau die richtige Zeit!“

Denn: FÜR MANCHE TRÄUME MUSS MAN ÄLTER WERDEN. Wenn wir jung sind, haben wir vieles im Kopf – natürlich auch Wünsche und Visionen. Nur: Etwas, das immer wiederkehrt, das drängt und irgendwann raus will, das hat man mit 23 nicht. Die Chance liegt, laut Sabine Asgodom, im „Midlife“: „wenn man keine Bange mehr vor Neuem hat, selbstbewusst genug ist, zu wissen, was man kann und was man noch lernen möchte. Mit den Jahren werden wir viel mutiger – das ist die wichtigste Voraussetzung dafür, Träume zu leben.“

## Wie realistisch müssen Träume sein?

Gar nicht: **EIN LEBENSTRAUM HAT KEINE GRENZEN UND KEINE FESTE FORM. ALLES IST MÖGLICH, OB GROSS ODER KLEIN.** Sabine Asgodom meint: „Natürlich dürfen Sie davon träumen, eine Weltklasseläuferin zu werden. Oder endlich Ihrem Vater zu sagen, dass Sie sich mehr Anerkennung wünschen. Ein Lebenstraum kann auch sein, die Wohnung umzuräumen – und sich dann endlich angekommen zu fühlen.“ Grundsätzlich gilt: **ALLES IST ERLAUBT, NICHTS IST ZU VERMESSEN.** „Es gibt schließlich keine Wunsch-Polizei, die Sie stoppt. Gestatten Sie sich die Freiheit, wild und unersättlich zu denken. Ob Sie das dann umsetzen können, ist eine andere Sache. Aber: Jeder Traum hat seine Berechtigung!“

## WIE KOMME ICH DER VISION KONKRET NÄHER?

**WERDEN SIE AKTIV.** Der Wille allein genügt eben leider nicht. Asgodom sagt: „Ich glaube nicht ans Schicksal. Aber ich glaube an Zufälle. Es liegt an uns, ob wir sie nutzen oder nicht. Gerade Frauen sollten öfter etwas riskieren: mal mit jemandem reden, mit dem sie sonst nicht reden würden, mal allein auf eine Lesung gehen. Haben Sie den Mut, sich der Welt zu öffnen! Schauen Sie, was passiert, wenn Sie etwas probieren.“

**ERHÖHEN SIE DIE ZAHL DER ZUFÄLLE.** Denn der Zufall bewegt vieles. Sie sind z. B. in der IT-Branche und möchten einen neuen Job? Dann empfiehlt es sich, zur CeBIT zu fahren, um dort mit vielen Leuten ins Gespräch zu kommen. Erstaunlicherweise, so Asgodom, ist vielen Frauen ein solcher Aufwand zu groß. „Sie sagen mir dann, ihre Firma zahle die Reise nicht. Das macht mich fassungslos. Wenn Sie wirklich einen beruflichen Wechsel wollen, müssen Sie doch etwas investieren!“ Suchen Sie auch Gleichgesinnte, etwa über Foren im Internet. Lesen Sie Fachbücher, machen Sie Platz für neue Ideen und Menschen in Ihrem Leben.

**WAGEN SIE SCHMERZHAFT SCHNITTE.** Je deutlicher man sieht, wohin die Reise geht, umso klarer wird man selbst. „Erkennen Sie, was Sie am Glückhsein hindert, wer Ihnen im Weg steht“, sagt die Expertin und rät zu klaren Konsequenzen: „Sie werfen Ballast ab, lassen vielleicht auch Menschen hinter sich, kündigen. Aber: Radikale Entscheidungen gehören dazu!“

**SETZEN SIE AUF WOHLWOLLENDE FREUNDE.** Suchen Sie Menschen, die Ihre Träume nicht sofort zerstören („Du spinnst!“), sondern die Lust haben, Dinge mit Ihnen zu entwickeln, Sie zu inspirieren. Bei einem größeren Projekt kann auch ein Experte wichtige Impulse geben. Sabine Asgodom, die u. a. „Lebenstraum-Coachings“ anbietet, sagt: „Ein Profi ist immer gut, wenn es darum geht, eine Strategie zu entwickeln. Manchmal brauchen wir nur jemanden, der uns zwingt, einen Plan zu machen. Das klappt oft schon in wenigen Stunden. Denn: Wir haben alles in uns – es muss nur auf den Weg gebracht werden.“

### „ES GEHT DARUM, KLEINE SCHRITTE ZU GEHEN!“

**M**eine Arbeit im Marketing füllt mich aus, aber: Sie erfüllt mich nicht von ganzem Herzen. Immer schon wollte ich persönlicher mit Menschen arbeiten, mich sozial engagieren. Das war ein Wunsch, den ich immer stärker verspürte. Vor allem als mein Sohn älter und selbstständiger wurde. Weil ich niemand bin, der eben mal schnell einen neuen Weg einschlägt, habe ich viele Träume immer wieder verschoben, dachte: später! Jetzt aber gab es mehr Zeit, über meine Wünsche nachzudenken: Was will ich, wo soll mein Weg hinführen? Ich beschloss, enge Freundinnen zu befragen, wie sie mich sehen. Das Ergebnis war: Ich bin empathisch und schenke anderen Kraft, traue

mir selbst jedoch meist zu wenig zu. Das war der Anstoß, etwas zu verändern. Ich machte eine elfmonatige Ausbildung, bei der ich mich zum Coach zertifizieren ließ. Diese Monate gaben mir zusätzli-

ches Selbstvertrauen, ich gewann eine ganz neue Sicht auf viele Dinge, traf neue Menschen – und mit ihnen kamen neue Ideen. Mir wurde klar: Ich will Angehörigen von Demenzkranken als Coach zur Seite stehen. Meine Mutter ist seit Jahren dement – ich kenne es, dass man sich da oft alleine fühlt, sich mehr Zuspruch und Informationen wünscht. Genau darin wollte ich andere Menschen unterstützen! Mir war klar: Dafür muss ich meinen Job reduzieren, aufgeben möchte und kann ich ihn nicht. Das Gespräch mit meinem Chef war ein Meilenstein, aber mein Wunsch war so groß, dass ich einfach handeln musste. Heute bin ich drei Tage im Büro und widme den Rest der Woche meiner selbstständigen Tä-



**Birgit Smid, 52, ist Angestellte im Marketing – und hat ihre Arbeitszeit für ihren Traum reduziert**

tigkeit, die ich in kleinen Schritten aufbaue. Das Wichtige ist: Ich habe für mein Herzenthema Platz im Alltag geschaffen. Und damit noch mehr Glück und Freude in mein Leben gebracht.





## Muss ich meinen Traum innerhalb einer bestimmten Frist realisieren?

**BLOSS KEINE DEADLINES**, die erhöhen nur den Druck. Sabine Asgodom rät stattdessen zu „Mini-Mäuseschritten: einer nach dem anderen – so kann man immer wieder überprüfen, was geht und was nicht.“ Denn: **MAN KANN SEINE SEHNSÜCHTE AUCH HÄPPCHENWEISE LEBEN**, muss es vermutlich sogar. Muss sie immer mal wieder anpassen, an die realen Gegebenheiten oder auch an die eigenen Fähigkeiten. Aber das ist besser, als sich den Traum komplett zu versagen, oder? Wenn Sie etwa gerne eine Weltreise machen würden, aber wegen der Kinder, der pflegebedürftigen Mutter zu Hause gebunden sind: Überlegen Sie, was genau eigentlich hinter Ihrer

Sehnsucht steckt. Ist es vielleicht der Wunsch nach mehr Freiheit? Dann prüfen Sie, ob Sie mehr davon in Ihren Alltag einbauen können – lauter kleine Freiheiten. Etwa einmal pro Woche für ein paar Stunden an den See fahren und Segeln lernen. Ein Wochenende mit den Freundinnen verreisen. **WERDEN SIE SICH KLAR DARÜBER, WAS IHNEN WICHTIG IST** – und was nicht. Sabine Asgodom weiß: „Wir machen es uns selber schwer, wenn wir alles haben wollen, und nicht bereit sind, ein Stückchen vom Traum zu opfern. Man kann sich ruhig einige Dinge aufheben, sie reifen lassen. Keine Panik: Das heißt nicht, dass man sie nie wieder angehen wird!“

## WAS IST, WENN ES NICHT NACH PLAN LÄUFT?

NICHTS IST UMSONST! Der Traum hat sich nicht erfüllt? Oder sich als etwas entpuppt, das nicht zu einem passt? Das passiert (siehe unten). Aber: Hätte man es nicht gewagt, hätte einen der Traum nie losgelassen. Nun ist klar: Es sollte nicht sein. Vielleicht war das Tempo zu hoch, vielleicht stimmte der eigene Input nicht. Oder der Zeitpunkt. Asgodom: „Manche Dinge, die wir mit 20 wollten und an denen wir noch hängen, waren damals gut und richtig. Aber es gibt Träume, die passen nicht mehr in unser Leben. Grämen Sie sich nicht, sondern sagen: „Schade. Aber ich habe es versucht!“

### „MEIN TRAUM HAT MICH NICHT ZURÜCKGELIEBT“

**S**eit ich als Vorschülerin zum ersten Mal an den Trondheimfjord in die Ferien „verschickt“ wurde, war ich fasziniert: das Wasser, der Wald, das Licht... Als Berliner Stadtkind fand ich das alles herrlich. Zu „meiner“ Familie hielt ich seitdem Kontakt. Nie ließ mich Norwegen los, über Jahre und Lebenskrisen hinweg. Es war 1997, als ich eines Morgens aufwachte und wusste: Ich muss dahin! Eine Freundin fragte ich: „Spinne ich?“ Sie sagte: „Nein. Wenn du es so sehr willst – dann los!“ Ich kündigte alles: Job, Wohnung. 1998 zog ich um. Ich hatte ein Café in Aussicht, war



**Gabriele Vanselow, 63, (atelier-vanselow.de) wollte in Norwegen leben – und kam wieder zurück**

voll motiviert, auch ohne Kenntnisse in der Gastronomie. Doch dann platzte das Projekt, aus der Traum von der Selbstständigkeit! Als EU-Bürgerin durfte ich bleiben, jobbte als Sekretärin. Aber nach zwei Jahren war die Luft raus, das spürte ich. Ich kehrte nach München zurück. Heute sehe ich, wie naiv ich war, würde viel besser planen. Aber: Es versucht zu haben, habe ich nie bereut! Ich habe das Malen entdeckt, lebe jetzt am Meer, mit einem eigenen Atelier. Ich lebe einen neuen Traum – auch wenn der erste einzigartig war. Umso wichtiger war es, ihn zu wagen!

## WIE MOTIVIERE ICH MICH IMMER WIEDER?

Werden Sie Ihr eigener Coach – mit diesen vier Tipps der Motivationsexpertin:

**RUFEN SIE SICH IHREN TRAUM IN ERINNERUNG.** Sie haben Ihr Projekt ins Rollen gebracht, sind schon weit gekommen. Und kämpfen immer mal wieder mit Widerigkeiten, ersten Ermüdungserscheinungen? Die gehören dazu! Damit Sie nicht vom Weg abkommen und die Bedeutung des Ganzen generell infrage stellen: Halten Sie sich die Idee, die Sie ganz am Anfang so beflügelt hat, zwischendurch immer wieder klar vor Augen. Visualisieren Sie genau, wie es sein wird, wenn Ihr Traum verwirklicht ist. Wie es ist, auf den Malediven zu sitzen. Wenn der Vater endlich einmal sagt: Du bist klasse! Malen Sie sich dieses Bild auf, machen Sie dazu eine Collage, notieren Sie Ihre Emotionen dazu. So können Sie sich Ihre Vision jederzeit zurückholen.

**ZEICHNEN SIE EINE TRAUM-LANDKARTE.** Sie wissen gar nicht, wie weit Sie schon gekommen sind? Dann halten Sie das fest – malen Sie sich eine eigene „Traum-Landkarte“, auf der Sie jene Stationen und Etappen einzeichnen, die schon hinter Ihnen liegen – und die, die Sie noch gehen wollen. Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie bereits alles geschafft haben!

**GEHEN SIE MIT SICH SELBST GUT UM!** Leider ist es so: Je mehr Sie an sich denken – und daran, wie Sie Ihre Träume umsetzen –, umso weniger Zeit haben Sie für andere. Manche Menschen ertragen es nicht, wenn sich etwas verändert, sagen: „Früher warst du aber netter, früher warst du mehr für mich da.“ Damit sollten Sie klarkommen und umso freundlicher zu sich selbst sein. Sabine Asgodom nennt das „Selbstmitgefühl“ – eine wichtige Zutat zu einem erfüllten Leben. Es bedeutet, sich nicht für Fehler und Rückschläge niederzumachen, sondern liebevoll mit sich umzugehen.

**MACHEN SIE SICH BEREIT FÜR MEHR ARBEIT.** Vielen ist es nicht klar, aber: Ist der Traum endlich umgesetzt, geht der Stress erst richtig los! Sabine Asgodom sagt: „Traum realisiert – das heißt nicht, gemütlich auf Wolke sieben zu sitzen. Meist schuftet man mehr als je zuvor! Aber: Es ist erfüllte Arbeit, man tut endlich das, was man wirklich tun möchte!“

## „WENN DER TRAUM SICH ERFÜLLT, FÄNGT DIE ARBEIT ERST AN“

**S**ei ich denken kann, begleitet mich der Wunsch: „Eines Tages werde ich einen eigenen Hof haben.“ Ich bin ein Bauernkind, habe auch einen Landwirt geheiratet. Zwar leben wir mit unseren vier großen Kindern auf einem Hof, aber: Er gehört meinem Mann, ist nicht mein Herzprojekt, nichts Eigenes. Das habe ich mir immer erträumt, auch wenn mein Alltag ausgefüllt war. Seit Langem arbeite ich als Beraterin für landwirtschaftliche Betriebe, gebe meinen Kunden Tipps, welche Zusatzleistungen sie auf ihren Höfen noch für interessierte Kunden anbieten könnten. 2014 habe ich meine eigene Akademie gegründet, biete auch Kurse in Bauern-



**Bäuerin Christine Hamster-Koch, 51, kaufte ein Hotel, bietet hier u. a. Tagungsräume für Firmen an (ellernhof.de)**

hopädagogik an. Und dann kam der Ellernhof in mein Leben, nur 44 Kilometer von unserem Zuhause in Schleswig-Holstein entfernt. Zwei Chancen auf ein eigenes Projekt hatte ich schon ausgeschlagen, auch dieses Angebot wollte ich verwerfen: Der Ellernhof wurde zuletzt als Tagungshotel genutzt – das ließ mich zögern: „Ich

bin keine Hoteldirektorin!“, fand ich. Aber mein Mann und die Kinder sagten: „Wieso nicht? Du schaffst das!“ Ich fuhr hin – und war verliebt. Gebäude, Tiere und Natur bilden eine tolle Einheit. Leider aber war der Kaufpreis zu hoch. Nach einem Jahr – der Hof war noch frei – hatte ich eine neue Finanzierungsidee. Es gab keine Ausflüchte mehr! Ich schrieb einen Businessplan, sprach mit Banken und eröffnete noch 2014. Mein Traum hatte sich erfüllt! Und die Arbeit begann ... Immer neue Hindernisse tun sich auf, täglich gibt es auch unliebsame Überraschungen. Aber meine 20 Mitarbeiter und ich, wir schaffen das! Ich stehe sieben Tage die

Woche um halb fünf auf, schuffte bis 23 Uhr. Es ist hart, ich verzichte auf viel, kann familiäre Kontakte und Freundschaften kaum pflegen. Wie sehr mein Traum mein Leben umkrepelt, hätte ich nie geahnt! Aber auch nicht, was ich imstande bin zu leisten, jeden Tag wachse ich über mich hinaus. Das beflügelt mich sehr!

# Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



**4 Wirkstoffe**

**0 Hormone**

## Klimaktoplant® N

Die **Nr. 1** bei homöopathischer Behandlung von klimakterischen Beschwerden.<sup>1</sup>

- Hilft wissenschaftlich<sup>2</sup> erwiesen bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- Ohne Hormone
- Gut verträglich, deshalb auch für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de

Ein Naturtalent der 

<sup>1</sup> Quelle: IMS 04/2015

<sup>2</sup> Gerhard, J / Ventkovsky, B.: Klimakterische Beschwerden: Wirksamkeit eines Kombinationshomöopathikums. Der Kassenarzt 15 Sonderbeilage: 1-4 (2006).

**Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. mh\_0215\_1\_EV