



**Dr. med. Andreas Schmid**  
Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie FMH  
Facharzt für Innere Medizin FMH  
Leitender Arzt

## Tipps in der Midlife-Crisis

Eine Krise in der Mitte des Lebens ist normal, sie dient der Entwicklung! Gegen eine Midlife-Crisis muss man nichts tun – aber es lohnt sich, mit ihr etwas zu tun:

- Die auftauchenden Fragen und das Unbehagen ernst nehmen
- Den Austausch im Freundeskreis suchen, Partnerschaft und Familie pflegen
- Körperlich aktiv bleiben, Sport und Hobbies nicht vernachlässigen
- Bewusst leben
- Anstehende Entscheide aktiv angehen
- Anforderungen und Wünsche mit dem was möglich ist in Einklang bringen
- Akzeptieren, was sich nicht verändern lässt
- Auf Zeichen achten, dass sich eine Midlife-Crisis vertieft: Schlafstörungen, Erschöpfung, starke Angst oder Lustlosigkeit, Rückzug aus Aktivitäten und Beziehungen
- Hilfe annehmen bei Problemen in der Partnerschaft, in der Familie, bei der Arbeit. Rechtzeitig professionelle Hilfe suchen: Hausarzt, Beratungsstellen, Psychotherapeut