

DONNA



8/2026
Deutschland € 5,50
Österreich € 6,00
Schweiz SFR 9,20

Meine
Zeit ist
jetzt

GEWINNSPIEL

Lust auf eine Traumreise?

Von Mallorca bis
Mauritius – wir zahlen,
Sie genießen

Cool bei Hitze

Luftige Mode
für jeden
Sommer-Anlass

Im Heft
*Kai Pflaume,
Madonna,
Claire Foy*

Jetzt übersieht mich keiner mehr!

MEDIZIN

Wieder Durchblick

Diese neuen
Methoden
verbessern die
Augen

Toller Teint!

So gelingt
ein Bronze-Look
mit Make-up

Gute Haltung, frische Strahlkraft und,
ja, auch Erfahrung – fünf Frauen über
DIE NEUE SICHTBARKEIT MIT 40+





Name: Anjana Gill
Alter: 62
Beruf: Autorin
Sternzeichen: Steinbock
Hobby: Reisen
Mein Guilty Pleasure: Ich liebe es, auf der Terrasse ein Glas Aperol Spritz zu trinken
Lebensmotto: Mein Grundvertrauen öffnet mir die richtigen Türen

Meine Wandlung

Scheidung, Trauer, berufliche Traumerfüllung: Anjana Gill weiß, wie man sein Leben wieder in die Hand nimmt

FOTO UND INTERVIEW: Tanja Valérien

Erst führte sie ein Modegeschäft, dann erfüllte sie sich ein lebenslanges Ziel: motivierende Bücher zu schreiben. Sie sagt: „Höher, schneller, weiter, das war früher mal. Für mich gilt jetzt: tiefer, sinnvoller, gehaltvoller“

Es klingt wie eine romantische Komödie, aber Anjana Gill hat ihren Scheidungs-anwalt geheiratet. Und das bringt ihre Lebenseinstellung auch schon auf den Punkt: Die Autorin ist davon überzeugt, dass aus Krisen etwas Gutes entsteht. Darüber schreibt sie auch ihre Bücher. 23 hat sie veröffentlicht, mal Lebenshilferatgeber, oder wie sie sagt: „Wunscherfüllungsbücher“, mal Erzählung, mal ein Glücksratgeber für Kinder („Der Vogel, der seinen Flügeln vertraute“, Kösel, 16 Euro). Was ihre Sicht auf die Welt mit dem Rat ihres indischstämmigen Vaters zu tun hat, verrät sie im Podcast von Tanja Valérien. Die beiden sprechen auch über...

OPTIMISMUS

„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass glückliche, zufriedene Menschen länger leben, gesünder sind und Probleme und Herausforderungen besser stemmen können. Glück und Zufriedenheit sind nicht passiv. Wir stellen die Weichen. Ich sage immer: Es gibt zwei Spiralen. Die Positivspirale und die Negativspirale – und jeder negative Gedanke aktiviert die Negativspirale, die uns in den Keller führt. Am Ende geht es immer um eines: ‚Hatte ich ein erfülltes Leben?‘ Und genau das haben wir in unserer Hand.“

IHREN NEUSTART

„Im Einzelhandel (*Anjana Gill führte früher ein Modegeschäft, Anm.*) ging es immer nur um Umsatz. Ich habe mir gedacht, ich will doch nicht mein ganzes Leben lang nur Umsatzzahlen hinterherrennen. Das macht mich nicht glücklich.“

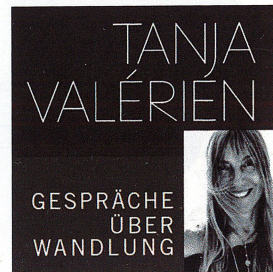
KOPF- UND BAUCH-ENTSCHEIDUNGEN

„Als ich einen Monat nach meiner Scheidung überlegt habe, mit meinen Kindern zu meinem neuen Partner zu ziehen, bin ich zu meinem Vater gegangen. Ich war so unsicher, weil alle meine Freunde gesagt haben, spinnst du, mit zwei kleinen Kindern bei jemandem einzuziehen, den du gar nicht richtig kennst? Mein Vater sagte: ‚Mach mal deine Augen zu, atme ein und atme wieder aus, und dann hör mal nur, was dein Herz dir sagt.‘ Ich habe gesagt: ‚Ich will da hinziehen. Aber das geht ja aus den und den Gründen nicht.‘ Und dann hat er gesagt: ‚Ach, die Gründe, die hat dir nur dein Kopf geschickt. Die können wir lösen. Mach, was dein Herz dir sagt.‘ Das war der beste Rat in meinem Leben, und seitdem entscheide ich alles auf diese Art und Weise.“

DIE ZEHN-MINUTEN-REGEL

„Ich will ein schönes Leben! Das bekomme ich aber nur, wenn ich nicht das Opfer meiner eigenen Gedanken bin. Und dann habe ich daran gearbeitet, dass ich zwar wütend sein kann, aber nur für

„Ein schönes
Leben habe ich nur,
wenn ich nicht das
Opfer meiner eigenen
Gedanken bin“



Tanja Valérien, 64, ist Kreativdirektorin für Werbung und Modedesignerin. Für ihren Podcast „Gespräche über Wandlung“ interviewt sie spannende Frauen



Zum Hören:
QR-Code scannen!
Oder: donna-magazin.de/podcast

eine begrenzte Zeit: Zehn Minuten darf ich so richtig sauer sein, aber danach ist Schluss, und ich denke an die Zukunft und schöne Dinge. So habe ich die schwarze Zeit nach der Trennung von meinem Ex-Mann gut gemeistert. Mich fragen jetzt oft Frauen, die in Scheidungssituationen sind, was sie machen sollen, und ich kann gut helfen, weil ich selbst durch dieses Tal gewandert bin.“

SCHIEDERN

„Aufgeben gilt nicht. Den Tipp würde ich allen geben, die ein Buch schreiben oder sich andere Träume erfüllen wollen: Nicht am Anfang gleich aufgeben, dranbleiben. Und wenn man etwas geschafft hat, darf man stolz auf sich sein. Das musste ich auch erst lernen. Angst vorm Scheitern habe ich nicht. Schon das Wort macht uns zu Opfern. Wir scheitern nicht, wir probieren Dinge aus. Scheitern heißt nur, dass sich eine Tür schließt und sich eine andere öffnet. Eine bessere.“