

**Wohlbefinden und Gesundheit im Alter -
vom guten Umgang mit Schicksal und Selbstverantwortlichkeit im Alter**

- Befreien Sie sich von Zwängen – es gibt kein “erfolgreiches” Altern – es gibt ein *Ihnen* optimales Altern.
- Seien Sie selbstbestimmt im Denken und Handeln
Pflegen Sie Ihr Recht auf Eigen-Sinn und Eigenwillen, nicht auf Starr-Sinn.
- Schaffen Sie sich persönliche Freiräume -
lassen Sie auch anderen ihre Freiräume.
- Finden Sie ein gutes Mass von Selbstverantwortlichkeit und Schicksalshaftigkeit.
- Wahren Sie Ihre geistige, körperliche und soziale Beweglichkeit /Flexibilität - verlassen Sie zuweilen die gewohnten Pfade!
- Pflegen Sie die sozialen Beziehungsnetze
(überlassen Sie nicht die “sozialen Aufgaben” Ihrer Partnerin)
soziale Netze sind Stützen der physischen und psychischen Gesundheit.
- Seien Sie generativ –
geben Sie Ihre Lebenserfahrung und Ihren geistigen Reichtum weiter.
- Vergessen Sie nicht, dass Sie Modellfunktion haben – das wird in unserer Gesellschaft so leicht vergessen.