

Die 6 Impulse, die uns bei diesem Thema begleiten:

1. Umbrüche als Chance

2. Allein, aber nicht einsam

3. Mit Humor durchs Leben

4. Mein seelisches Immunsystem stärken

5. Die innere Einstellung und ihre Wirkung

6. Gelebte Weisheit und was es dazu braucht

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie Ihren Erfahrungsschatz noch besser nutzen und auf neue Herausforderungen gelassen reagieren können, und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

1. Umbrüche als Chance

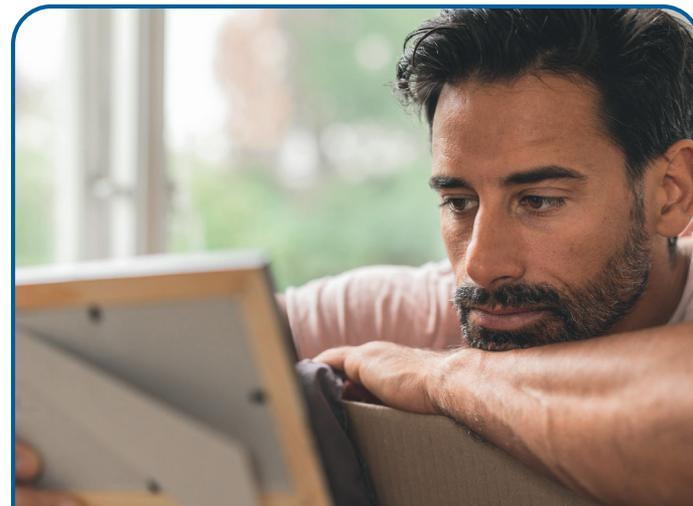
„Es ruckelt immer ein wenig, wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet.“

(Autor unbekannt)

Jedes Leben ist von Höhen, Tiefen und Umbrüchen geprägt. Manche Erfahrungen großer Veränderungen, wie beispielsweise der Auszug der Kinder, die Pensionierung oder Krankheiten, teilen viele Menschen miteinander. Durch das Erzählen von Erinnerungen entsteht ein vertrauensvoller Raum des Austausches.

Das konkrete Hinblicken auf unsere Lebensgeschichten zeigt uns, wie jede bzw. jeder die Herausforderungen meistert und daran wächst.

Wir erfahren, dass jede Krise zur Chance werden kann – auch in der Zukunft!



2. Allein, aber nicht einsam

Es gibt Zeiten, in denen man gerne allein ist. Weil man für sich sein will, über etwas nachdenken möchte oder einfach mal Abstand von den anderen braucht. Doch niemand ist gerne einsam! Und dennoch sind es so einige. Einsamkeit kann jede und jeden treffen – von jung bis alt, von arm bis reich. Manche fühlen sich sogar einsam, obwohl sie nicht allein sind.

- Wo kann ich mich geborgen fühlen?
- Welche Dinge schenken mir Geborgenheit?
- Wo finde ich Halt?
- Wem fühle ich mich nah?
- Wem würde ich mich gerne näher fühlen?
- Was schenkt mir Freude?
- Wobei bzw. bei welchen Tätigkeiten empfinde ich Sinn?
- Was erfüllt mich?



3. Mit Humor durchs Leben

„Kinder lachen 400 Mal am Tag, Erwachsene 12 Mal und Tote gar nicht. Sogar der Laie erkennt da eine Tendenz.“

(Eckart von Hirschhausen)

Nutzen Sie eine humorvolle Lebenshaltung, um den Herausforderungen des Lebens (und Alterns) zu begegnen.

Lernen Sie, Ihren Humor zu aktivieren und zu trainieren, denn Lachen übt sich positiv auf Ihren gesamten Körper aus:

Körperliche Ebene

- Atmung und Durchblutung werden angeregt, Muskeltonus sinkt
- Endorphine („Glückshormone“) werden ausgeschüttet
- Das Immunsystem wird aktiviert
- Nach dem Lachen ist der Parasympathikus („Ruhemodus“) aktiviert, die Überproduktion von Stresshormonen wird reduziert, wir sind entspannter

Psychische und soziale Ebene

- Fördert Beziehungen
- Vermindert Angst
- Steigert die Motivation, Aufmerksamkeit und Leistung
- Erhöht die Kreativität

4. Mein seelisches Immunsystem stärken

Resilienz bedeutet, sich auf die aktuellen Geschehnisse einzustellen, die Ärmel hochzukrempeln, Probleme aktiv anzupacken, sich selbst zu ermutigen und sich von anderen helfen zu lassen. Anstatt Altbewährtes zu reparieren, vielleicht auch etwas Neues wagen. So manche und so mancher hat bereits damit begonnen, sich in der Krise umzuorientieren, und hat neue Ideen umgesetzt – und das fühlt sich richtig gut an!

- Wie habe ich es geschafft, aus diesem Tief herauszukommen?
- Wer oder was hat mir am meisten geholfen?
- Was konnte ich daraus lernen, was mir vielleicht sogar heute im Alltag nützlich ist?



5. Die innere Einstellung und ihre Wirkung

„Das Bild, das man selbst vom Alter hat, beeinflusst, wie gut man physisch und psychisch altert.“

(Altersforscher Christoph Englert)

Rückblickend können wir besonders ab der zweiten Lebenshälfte auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen und so manchen Zusammenhang zwischen unseren inneren Einstellungen und Überzeugungen und bestimmten Entwicklungen in unserem Leben erkennen.

- Habe ich eine Familie gegründet?
- Habe ich ein Haus gebaut oder eine Wohnung gekauft?
- Bin ich erfolgreich geworden?
- Habe ich den Beruf gewählt, den ich wollte?

Was sind die Eckdaten unserer Biografie und mit welcher inneren Einstellung schauen wir auf die Dinge zurück? Dankbar? Zufrieden? Versöhnt? Oder eher mit einem Gefühl der Schwere, der Ungerechtigkeit? Das Gute erkennen, eventuell die eine oder andere Sichtweise überdenken und positiv in die zukünftigen Perspektiven starten!



6. Gelebte Weisheit und was es dazu braucht

Weise Menschen sind im Großen und Ganzen im Reinen mit sich. Lebensverändernde Ereignisse sind die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung von Weisheit! Auf Veränderungen, Krisen, Herausforderungen kann auf unterschiedliche Weise reagiert werden. Zum Beispiel kann bei einer Scheidung mit Enttäuschung, Depression, Rückzug, Hass auf Männer/Frauen reagiert werden oder man begegnet dem Leben mit einer zweiten Offenheit, mit selbstkritischer Wahrnehmung und sieht die Lernchance und Erweiterung.

Hier die 5 wichtigsten Weisheitsfaktoren:

1. **Offenheit**
2. **Der gute Umgang mit Gefühlen**
3. **Einfühlungsvermögen**
4. **Kritisches Reflektieren**
5. **Die Überwindung der Kontrollillusion**

(Es ist, wie es ist. Und so, wie es ist, ist es gut.)

Wer offen auf andere zugeht und sich für ihr Erleben und Denken interessiert, der wird auch eher Mitgefühl aufbringen, als ein Mensch, der sich Kontakten entzieht.



Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Klostergasse 31, 3100 St. Pölten;
Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at);
Fotos: www.istockphoto.com; Druckabwicklung: Berger Print GmbH,
Gmünd; April 2021