



„Mit Power bis zum Sarg!“

10 Gebote für das Älterwerden!

Das 1. Gebot

Folge deinen Visionen und Zielen!

Nutze die Kraft der Vision!

- "If you can dream it, you can do it!" (Walt Disney)
- Motiviere dich täglich mit den Worten: „ich will.“
- Stelle dir deine Zukunft in Bildern vor!

Verfolge deine Ziele!

- **Plane dein “Drittes Lebensalter”!**
- **Suche dir neue Lebensaufgaben!**
- **Lerne neue Menschen kennen!**

Das 2. Gebot

*Lasse dich nicht von deinem
Kurs abbringen!*

- **Bleib konsequent!**
- **Gib nicht auf, wenn der Erfolg nicht sogleich eintritt!**
- **Verändere nicht zu oft deine Strategie!**

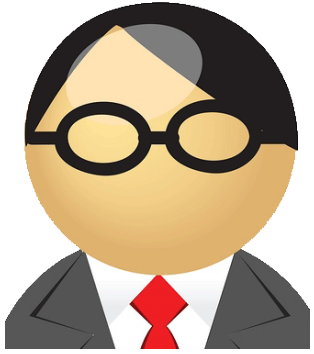


Das 3. Gebot

*Suche neue
Herausforderungen!*

***„Gewohnheiten machen alt.
Jung bleibt man
durch die Bereitschaft
zum Wechsel.“***

Attila Hörbiger



***„Unser Kopf ist rund,
damit das Denken
die Richtung
ändern kann!“***

Das 4. Gebot

*Trauer nicht vergangenen
Zeiten nach!*

- **Erinnere dich an die schönen Dinge deines Lebens!**
- **Denke mit Stolz an das, was du geleistet hast!!**
- **Lebe im „Jetzt“ und lerne ständig dazu!**

Das 5. Gebot

*Umgib dich mit Menschen,
die dir gut tun!*

*„Ein Pessimist ist ein Mensch,
der sich über schlechte Erfahrungen freut,
weil sie ihm recht geben.“*

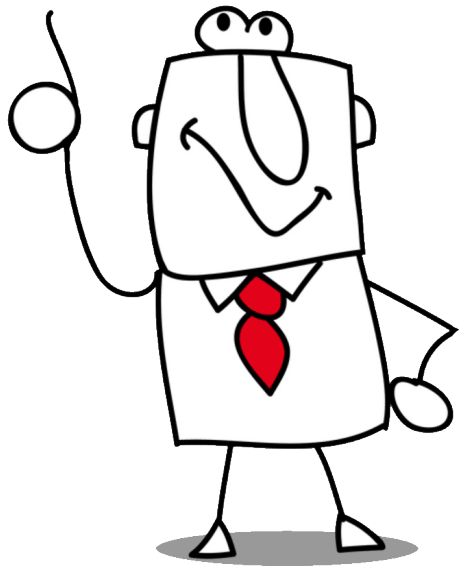
Heinz Rühmann

- **Vermeide den Umgang mit Pessimisten!**
- **Entdecke neue Bekanntschaften und Freunde, die sich für dich wirklich interessieren!**
- **Sage offen deine Meinung!!**

Das 6. Gebot

*Höre niemals auf,
neugierig zu sein!*

- **Sei bereit, Neues auszuprobieren! Neugier macht dein Leben interessanter**
- **Sperre dich nicht gegen den heutigen Zeitgeist!**
- **Nutze das Internet für aktuelle Informationen!**



Das 7. Gebot

*Höre nicht zu sehr auf
andere!*

- **Ratschläge können manchmal Schläge sein.**
- **Lasse dich von deiner inneren Stimme leiten!**
- **Du allein bist für dein Tun verantwortlich!**

Das 8. Gebot

*Hinterlasse einen bleibenden
Eindruck!*



- **Was unterscheidet dich von anderen?**
- **Erkenne dein Alleinstellungsmerkmal!**
- **Hinterlasse einen unverwechselbaren Eindruck!**



Das 9. Gebot

***Bleibe geistig
und körperlich fit!***

- **Bringe dein Wissen “auf den neuesten Stand”!**
- **Achte auf deinen Körper!**
- **Trainiere täglich deine geistige und körperliche Fitness!**



Das 10. Gebot

Bleibe authentisch!

- **Wehre dich gegen Vorurteile über das Alter!**
- **Überzeuge dein Umfeld durch deine Authentizität!**
- **Sorge dafür, dass deine Wertschätzung im Alter nicht nachlässt!**

Entdecke viele Tipps für dein
„Drittes Lebensalter“!



***Bestelle noch heute mein
neues Buch:***

Geistig fit im Alter
***Ein Ideengeber für
Senioren von A bis Z***

www.amazon.de



**Vielen Dank
für deine Aufmerksamkeit!**

Eva Maria Dreykorn