



**„Geistig fit im Alter?“**

***Entdecke dich neu in  
10 Schritten!***

***„Das Alter kennzeichnet nicht  
einen Lebensabschnitt, sondern  
eine Geisteshaltung!“***

***Marc Aurel,  
röm. Kaiser und Philosoph***

# 1. Schritt

## *Denke positiv!*

- **Vermeide den Umgang mit Pessimisten!**
- **Vermeide negative Nachrichten und Gespräche!**
- **Entdecke neue Bekanntschaften und Freunde, die dem Leben positiv gegenüber stehen!**

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

Heinz Rühmann

## 2. Schritt

# *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!

## 3. Schritt

# *Verfolge deine Ziele!*

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

## 4. Schritt

# *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!**

## 5. Schritt

*Stelle Dich einer neuen  
Herausforderung und mache  
etwas Neues!*

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

Attila Hörbiger



- **Bringe dein Wissen “auf den neuesten Stand”!**
- **Nutze den Computer für neue Ideen!**
- **Wage den Sprung in die Selbständigkeit!**



## 6. Schritt

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

- **Pflege den Kontakt zu jüngeren Menschen, um aktuelle Informationen zu erfahren!**
- **Hüte dich vor Bemerkungen wie “ich bin zu alt dazu”, oder das verstehe ich sowieso nicht mehr!”**
- **Lass dich von positiven Menschen inspirieren!**

## 7. Schritt

***Höre niemals auf,  
neugierig zu sein!***



- **Sei bereit, Neues auszuprobieren! Neugier macht dein Leben interessanter**
- **Sperr dich nicht gegen den Zeitgeist!**
- **Nutze das Internet für Kommunikation, Information und Motivation!**

## 8. Schritt

# *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!

## 9. Schritt

***Trainiere täglich deine geistige  
und körperliche Fitness!***

- Entdecke ein neues Hobby!
- Praktiziere regelmäßige körperliche Übungen!
- Besuche Workshops und Gesprächskreise!

## 10. Schritt

# *Kommuniziere regelmäßig!*



- **Ziehe dich nicht in deine 4 Wände zurück!**
- **Überzeuge dein Umfeld durch deine positive Einstellung!**
- **Lache und die Welt lacht mit dir!!**



**Danke für  
deine Aufmerksamkeit!**

**Eva Maria Dreykorn**  
**isf@dreykorn-power.de**  
**www.sechzigplus-aktiv.de**

