



„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
ed@bvbiss.de
www.sechzigplus-aktiv.de

