

Beiträge und (Leit-)Gedanken zum „Guten Älterwerden“

Eine beispielhafte „Rezeptur“ von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zufriedenheit

Buchstabe	wie ...	Bedeutung
A	Achtsamkeit	Das Leben rauscht vorbei wie ein Sturzbach. Es gibt nur eine Möglichkeit, es wirklich zu erleben: Mit allen Sinnen präsent, gegenwärtig sein für den Augenblick.
B	Bewegung	In Bewegung bleiben - körperlich und mental/geistig ...
C	Charisma	Jeder Mensch ist ein eigenes Licht. Dieses Licht findet Ausdruck in den Augen, in der Haltung, in der Stimme, in jeder Geste. Sei dir dessen bewusst.
D	Dankbarkeit	Das Leben beschenkt uns reich. Sei dankbar für diese Fülle.
E	Ernährung & Energie	Mit zunehmenden Alter verändert sich der Stoffwechsel. Es wird wichtiger, auf eine ausreichende Versorgung der Zellen mit Vitalstoffen Wert zu legen. Gifte und Schadstoffe wirken gefährlicher. Daher meiden oder reduzieren wo immer es geht. Den Energiehaushalt in Balance halten. Erschöpfung immer wieder ausreichend regenerieren ...
F	Freunde & Freude	„Echte“ Freundschaften pflegen. Mit Menschen in Kontakt sein, die dir wirklich gut tun. Das kann auch eine gute Quelle für Freude im Leben sein.
G	Gesundheit & Genuss	Gesundheitsvorsorge und -pflege wird (noch) wichtiger. Auf Risiken achten und rechtzeitig gegensteuern. Aber auch: Die Früchte des Lebens auskosten, genießen ...
H	Humor	Lachen ist Leben. Ein starkes, die Gesundheit förderndes Immunsystem wird nachweislich durchs Lachen angeregt.
I	Idealismus	Sei dir bewusst, wonach du strebst, wofür du eintrittst, wofür du stehst ...
J	JA sagen zu ...	Mach dir immer wieder klar, wozu du „JA“ sagen willst.
K	Kreativität & Kooperation	Kreativität fördert unsere (mentale) Fitness. Gute kooperative Beziehungen wirken dabei unterstützend, nährend ...
L	Liebe	Liebe Heilt. Wir können mit allem liebevoll in Verbindung kommen: mit Menschen, Tieren, Natur, Gegenständen, ... Und ganz besonders: Mit dir selbst!
M	Mut	Altern ist nichts für Feiglinge. Es braucht Mut, diese Herausforderung des Lebens anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Mut, Neues auszuprobieren, neue Wege zu gehen ...

N	Neugier & Neues	Neugier hält wach und lebendig. Sie ist eine der besten Möglichkeiten, unsere geistige Fitness zu erhalten. Neues in Leben bringen, etwas „ausprobieren“ ...
O	Ordnung & Offenheit	Das Leben in überschaubare Bahnen bringen; Regelungen für die NachfolgerInnen und Erben treffen; Altlasten abschließen, Überholtes los lassen ... Offen bleiben für Neues, unterschiedliche Sichtweisen, Meinungen, Möglichkeiten, ...
P	Pausen	Immer wieder kurze Erholungs- und Bewegungspausen in den Tagesablauf integrieren. Nach Möglichkeit auch ein „Power Nap“ in der Mittagspause.
Q	Querdenken	Unkonventionelle Denkweisen - vor allem gegen die „Normierungen“ des Alter(n)s - wagen.
R	Rituale & Regeneration	Rituale pflegen. Sie sind die Sprache der Seele. Rituale unterstützen die seelische Harmonie. Gönne dir auch immer wieder Auszeiten für Wellness, Erholung und Regeneration.
S	Selbstbewusstsein & Selbstwert	Sei dir deiner Persönlichkeit, deiner Kraft, deiner Lebenserfahrung, deiner Erfolge usw. bewusst.
T	Treue zu sich selbst	Bleib dir selber und deinem Weg treu und lass dich nicht durch äußere Einflüsse aus der Bahn werfen.
U	Uebung	Das Leben ist eine einzige Übung. Bleibe daher in Übung! Es gibt immer etwas, worin man sich „üben“ kann. Sei es im Loslassen, in der Achtsamkeit, in der bewussten Ernährung, im Selbstvertrauen, im Annehmen von Veränderungen, ...
V	Versöhnung & Vertrauen	In jedem Leben gibt es Enttäuschungen und Frustrationen. Es geht darum, sich mit diesen inneren, gekränkten Anteilen auszusöhnen, sie los zu lassen, inneren (und damit auch äußeren) Frieden zu schließen. Zudem: Vertraue in die Kraft des Lebens und blicke mit Zuversicht in die Zukunft.
W	Werte	Sei dir bewusst, was dir im jetzigen Lebensabschnitt wirklich wichtig ist und lebe danach.
X/Y	Mann/Frausein	Lebe dein Mann-/Frausein (selbst-)bewusst und lass dich nicht von Klischees, wie Mann/Frau zu sein hat, verunsichern.
Z	Zufriedenheit	Sei zufrieden mit dir und dem Erreichten und geh deinen Weg in einer guten Form weiter, Schritt um Schritt ...

Eigene (Leit-)Gedanken zum „Guten Älterwerden“

Die eigene „Rezeptur“ von A bis Z

Buchstabe	wie ...	Bedeutung/Leitgedanken
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		
M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X/Y		
Z		