

**... alt werden kann ich später.**

**RZ**-Laufbahn - Regula Zellweger - Küferweg 4 - 8912 Obfelden  
praxis@rz-laufbahn.ch - [www.rz-laufbahn.ch](http://www.rz-laufbahn.ch) - 044 761 36 26 - 079 476 36 89

## ..., **wenn** ich an mein Alter denke

Schliessen Sie die Augen und lassen Sie Bilder, Düfte, Töne, Geschmäcke und Gefühle unkontrolliert auftauchen.

**Welche Farben sehe ich, wenn ich an mein Alter denke?**

**Welche Töne/Geräusche höre ich, wenn ich an mein Alter denke?**

**Welche Düfte tauchen auf, wenn ich an mein Alter denke?**

**Was schmecke ich, wenn ich an mein Alter denke?**

**Was fühle ich, wenn ich an mein Alter denke?**

Sind diese Vorstellungen eine gute Voraussetzung für ein gutes Altern? Haben Sie allenfalls ein Defizit-Modell Ihres Alterns? Wie wollen Sie optimale Bedingungen schaffen, dass Sie mit Zuversicht und guten Ressourcen Ihrem Alter entgegen gehen können?