

## Geligendes Altern

Auf die Wirkung kommt es an! Gehen Sie mit Wertschätzung und Respekt auf ihr Alter zu und übernehmen Sie die Mitverantwortung dafür, wie Sie es erleben werden.

Aussage	Wertung		
	😊	😐	😞
Es macht mir Spass, mich zu bewegen.			
Ich weiss: „Leistungssteigerungen sind mit zunehmendem Alter möglich.“			
Ich kann mir vorstellen, Strategien zu entwickeln, die mir erlauben, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben.			
Ich habe gute Ideen, wie ich altersbedingte Einschränkungen kompensieren kann.			
Ich bilde mich regelmässig weiter.			
Ich weiss, dass durchschnittlich die über 50-Jährigen zufriedener sind als jüngere Personen.			
Ich weiss, dass Altern ein lebenslanger Prozess ist – deshalb kümmere ich mich jetzt schon um mein erfolgreiches Alter.			
Altern, ein Ergebnis von Interaktion zwischen Person und Umwelt, kann ich beeinflussen.			
Altern ist ein Prozess zwischen „Schicksal“ und „Machsal“.			
Ich achte auf meine Gesundheit.			
Ich habe mich damit befasst, wie meine finanzielle Lage nach der Pensionierung sein wird.			
Ich habe ein gutes soziales Netz und pflege es kontinuierlich.			
Mir ist selten langweilig.			
Ich gehe regelmässig für einen Gesundheits-Check zum Arzt.			
Ich habe kein Defizitmodell vom Alter.			
Meine Arbeit finde ich interessant und herausfordernd.			
Ich habe meine Wohnung, mein Haus so eingerichtet, dass es mir entspricht und ich gern drin alt werden möchte.			
Ich habe viele Interessen.			
Ich habe einen starken Selbstwirksamkeitsglauben.			
Ich kann gut allein sein.			
Ich beginne heute damit, dafür zu sorgen, dass ich auch nach der Pensionierung ein interessantes Leben haben werde.			

Was schliessen Sie aus Ihren Antworten? Welche Punkte wollen Sie verändern?  
 Besprechen Sie Ihre Aussagen mit einer Vertrauensperson.