

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.