

## Voraussetzungen für gutes Altern

„Das Alter ist der Spiegel des Lebens“, sagt man. Gewisse Persönlichkeitsaspekte und Überzeugungen optimieren die Chancen, ein interessantes, erlebnisreiches und befriedigendes Alltagsleben nach der Erwerbsphase zu gestalten. Dabei geht es auch darum, sich optimale Wahlmöglichkeiten zu schaffen und sich nicht durch unnötige äussere und innere Grenzen einengen zu lassen.

### Schätzen Sie sich selbst ein:

0 = stimmt nicht ... 5 = stimmt voll und ganz	0	1	2	3	4	5
Ich habe ein geringes Sicherheitsbedürfnis.						
Ich verfüge über Kreativität.						
Mir macht vieles Spass.						
Ich habe eine Menge unterschiedliche Interessen.						
Ich setze mich gern mit mir selbst auseinander. (Selbstreflexion)						
Ich bin unkonventionell und es ist mir egal, was andere von mir denken.						
Ich bin neugierig und wissensdurstig. Ich lerne gern.						
Ich kenne mich selbst, auch meine Grenzen. Manchmal überschreite ich diese auch gern.						
Ich mag mich, ich respektiere mich und gehe konstruktiv mit meinen Ängsten um.						
Ich bin in meiner persönlichen Entfaltung nicht eingeeengt durch geschlechtsspezifische, kulturelle oder religiöse Schranken.						
Ich habe ein gesundes Selbstvertrauen.						
Ich habe den Mut, immer wieder Neues auszuprobieren.						
Ich verfüge über eine gute, faire Selbstwahrnehmung und habe ein liebevolles Selbstbild.						
Meine Familie und mein Freundeskreis unterstützen mich darin, mein Leben unabhängig zu gestalten und Neues auszuprobieren.						
Wenn ich etwas wirklich will, dann schaffe ich es auch.						
Ich kann mich und andere für eine Sache begeistern.						
Ich habe Rahmenbedingungen, die eine persönliche Entfaltung unterstützen.						
Ich glaube an mich selbst und akzeptiere gleichzeitig, dass nicht alles machbar ist.						
Ich suche nicht nach Anerkennung durch andere, sondern lebe meine Werte selbstbewusst.						
Ich Sorge gut für meine physische und psychische Gesundheit.						
Ich kann gut mit Frustrationen umgehen und Beeinträchtigungen, die das körperliche Altern mit sich bringt, akzeptieren und sinnvoll kompensieren.						

Schauen Sie sich Ihre Antworten an. Zufrieden? Wenn nicht - was können Sie wie verändern, damit Sie die Wirkung erzielen, die Sie sich wünschen?