

**Von Zeit zu Zeit über diese Altersphase nachdenken**

- ★ Wo stehe ich? Was kommt auf mich zu?  
★ Bewusst Leben.

**2. Verständnis für das letzte Lebensviertel gewinnen**

- ★ Reduzierte Beweglichkeit, Reaktion und Mobilität verlangen nach einer Anpassung des Alltags.

**5. Was bei Schmerzen und Unglück?**

- ★ Vorbeugen! Ernährung, Bewegung.  
Und tun was gut tut.
- ★ Schmerzen? Behandeln, akzeptieren.  
★ Melancholie? Vorbei gehen lassen.
- ★ Ständig trübe Tage? Hilfe beanspruchen.

**8. Sich besinnen**

- ★ Blick zurück: wo erlebte ich Sinn?  
★ Dankbarkeit aufkommen lassen;  
sie bringt Gelöstheit und Heiterkeit.

**9. Wie stehe ich zur näherrückenden Grenze des Lebens?**

- ★ Was nicht voraussehbar ist, darf mich nicht belasten.\*  
★ Wünsche für eine u.U. schwierigere Endphase durchdenken. Bis dahin das Leben gelassen geniessen.\*

**Der Sinn des langsam Alters**

- ★ Schönes Leben führen - die zeitlich offene Grenze gelassen hinnehmen.
- ★ Aktivismus + Zwang nach ständiger Optimierung ablegen.

**3. Gewohnheiten und Routinen machen das Leben einfacher**

- ★ Eingeübte Abläufe geben in schwierigen Situationen Halt.
- ★ Aber: Das Leben komplizierende Gewohnheiten ablegen.

**6. Werde ich berührt, so lebe ich**

- ★ Körperliche - Sinnliche - Seelische Berührungen.
- ★ Über Gefühle sprechen.

**1. Die letzten zwei Viertel des Lebens**

- ★ Ab 50: Noch Jahrzehnte voller Aktivität.  
Evtl. noch Neuorientierung?  
★ Ab 75: Sukzessive fragiler?

**4. Lüste und Glück bewusst geniessen**

- ★ Genieße den Tag - Carpe diem.
- ★ Aktiv bleiben - körperliche und geistige Fitness pflegen.
- ★ Da sein für Familie und Freunde.

**7. Liebe und Freundschaft pflegen**

- ★ Familie: Kinder - Grosskinder - Geschwister.  
★ Der geliebte Mensch hält jung.
- ★ Freunde tragen zur Gelassenheit bei.

**10. Was kommt nach dem Tod?**

- ★ Sicher ist nur, dass niemand weiß, was vor dem Leben war und was nachher ist.\*
- ★ Da wir an das „Vorher“ keine schlechten Erinnerungen haben, wird wohl auch das „Nachher“ gut ausfallen.\*

**Lebenskunst pflegen bis zuletzt!**

\* Persönliches Fazit