

LESEPROBE

Angela Deist / Ralf Hillmann

Selbstfürsorge an jedem Tag im Alter

365 Anregungen für Senioren

Tagesstruktur, Tagesplanung, Tagesgestaltung,
Selbstmotivation, Vorsorge

Ratgeber und Dauerkalender für Rentner

Hinweis zur Haftung

Die im Buch veröffentlichten Gedanken und Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen der Autoren und wurden intensiv erarbeitet und geprüft. Weder Autoren noch Verlag können für in diesem Buch gemachte Angaben Gewähr übernehmen. Es bleibt in Ihrer alleinigen Verantwortung als Leserin, als Leser jede der gemachten Angaben Ihrer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen weisen wir ausdrücklich hin!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Copyright 2021: Hillmann, Ralf und Deist, Angela

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Autorin: Angela Deist

Co-Autor: Ralf Hillmann

Covergestaltung: Ralf Hillmann

Covermotiv: Roter Mohn, Lee_seonghak (Pixabay)

ISBN: 9783754331323

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung, der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten!

INHALTSVERZEICHNIS

- Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten
- SELBSTFÜRSORGLICH LEBEN IM ALTER
- Die vier Grundpfeiler der menschlichen Bedürfnisse
- Ideen zur Selbstfürsorge im Alter
- Ideen für eine altersgemäße Tagesstruktur
- So behalte ich Wichtiges im Blick
- Ideen zur Tages- und Freizeitgestaltung im Alter
- Freizeitgestaltungsmöglichkeiten in Wohnortnähe
- Spiele zum reinen Vergnügen
- Spiele, Übungen, Sonstiges für die geistige Fitness
- Logikspiele
- Dankbarkeit – Eine Quelle meiner Lebensfreude
- Wünsche, die ich noch habe
- Ziele, die ich noch habe
- Ideen zur Pflege meiner sozialen Kontakte
- Ideen zum Knüpfen neuer sozialer Kontakte
- Wer hat wann Geburtstag?
- Ideensammlung für Geschenke
- Hierbei brauche ich Hilfe
- Gesundheitspflege im Alter
- Körperpflege und Kleidung im Alter
- Meine Medikamente und Verschreibungen
- Haustierhaltung im Alter
- Altersgerechte Veränderungen in Haus und Leben
- Vorsicht vor Kriminellen – speziell im Alter

- VORSORGE
- Ärztliche Check-Ups und Vorsorgeuntersuchungen
- Vorsorge für den Notfall (Unfall, Krankheit, Ableben)
- Adressen für Senioren

- DAUERKALENDER ZUR TÄGLICHEN INSPIRATION
- Januar bis Dezember
- Meine monatliche Selbstkontrolle / Selbstfürsorge-Check

- ÜBER DIE AUTORIN UND DEN CO-AUTOR
- Angela Deist / Ralf Hillmann

Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch motiviert Menschen im fortgeschrittenen Alter dazu, genügend Selbstfürsorge zu betreiben. Die ersten Kapitel dienen Ihnen dazu, sich selbst ausführlich zu hinterfragen und dabei zu überprüfen, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie noch ausreichend auf sich achten, für sich selbst sorgen und Ihre Zeit zufrieden, sinnvoll und selbstbestimmt gestalten. Genauso geht es dabei aber auch darum, festzustellen, wo Ihnen das nicht mehr so gut gelingt. Wo und wie könnten Sie mehr auf sich achten, für sich sorgen, Ihre Zeit zufriedener, sinnvoller und selbstbestimmter ausgestalten? In welchen Bereichen benötigen Sie vielleicht sogar schon die Hilfe anderer? Oder für welche eventuell eintretenden Situationen und Notfälle möchten Sie vorsorgen? Ganz egal, ob Sie zu jenen Senioren zählen, die noch recht fit und aktiv sind oder ob Sie bereits gesundheitlich eingeschränkt und weniger aktiv durchs Leben gehen, diese Lektüre soll es Ihnen ermöglichen, zu mehr Aktivität, Lebensqualität, Lebensfreude, Zufriedenheit, Ordnung, Sinn, Sicherheit, Struktur, Selbstwert und Selbstliebe zu finden. Besonderes Augenmerk wird hierbei auch auf das Pflegen von sozialen Kontakten gelegt. Insbesondere der Dauerkalender wird Sie jeden Tag neu daran erinnern, ausreichend für sich selbst zu sorgen. Täglich finden Sie dort Anregungen, die Sie dazu ermutigen, Ihren Tag gut zu strukturieren, Ihre Zeit sinnvoll und freudebringend auszugestalten, Ihre sozialen Kontakte zu pflegen, sich für Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu engagieren, sich weiterzuentwickeln sowie in Selbstakzeptanz und Dankbarkeit zu üben.

Lesen Sie zunächst die ersten 91 Seiten des Buches. Dabei werden Sie so einiges über Selbstfürsorge im Alter erfahren und wie es gelingt, diese in ausreichendem Maße zu betreiben. Zu jedem Thema liefert das Buch Ihnen Anregungen, die Ihnen als Vorlage dienen, sich anschließend

eigene Gedanken zu machen und aufzuschreiben. Im Einzelnen wird es dabei um folgende Themen gehen: Gedanken und Ideen über Selbstfürsorge; Ideen für eine altersgemäße Tagesstruktur; Ideen, wie man Wichtiges im Blick behält; Ideen zur Tages- und Freizeitgestaltung; Ideen für Spiele und Beschäftigungen für die geistige Fitness oder zum reinen Vergnügen; Einladung zu mehr Dankbarkeit; Gedanken zu Wünschen und Zielen; Ideen zum Knüpfen und Pflegen von sozialen Kontakten; Hilfestellungen und Hilfsmittel; Gesundheits- und Körperpflege; Haustierrhaltung; Umgang mit Medikamenten; altersgerechte Veränderungen im Haushalt; Schutz vor Kriminellen; Vorsorge für Notfälle (bei Krankheit, Unfall, Ableben); Vorsorgeuntersuchungen und Check-Ups; Adressen für Senioren etc. Ab Seite 92 dient das Buch Ihnen als Dauerkalender zur täglichen Selbstmotivation. Für jeden einzelnen Tag im Jahr finden Sie dort Anregungen, die Ihnen dabei helfen, genügend Fürsorge für sich selbst zu betreiben. Am Ende eines jeden Monats werden Sie jeweils zu einer kurzen Selbstkontrolle eingeladen. Für den Anfang reicht es, wenn Sie Ihre Überlegungen und Ideen direkt im Buch an den dafür vorgesehenen Stellen eintragen. Je länger und intensiver Sie sich für Ihre Selbstfürsorge interessieren und engagieren, umso mehr werden Sie sich aufschreiben und erarbeiten wollen. Sie werden dann vermutlich bald einen Ordner benötigen, in dem Sie Ihre Gedanken und Ideen auf separaten Blättern und Listen notieren und abheften können. Falls Sie mit der E-Book-Ausgabe arbeiten, werden Sie von Anfang an Papier und Stift zum Schreiben brauchen!

Es grüßen herzlichst – Angela Deist und Ralf Hillmann

Genderhinweis: Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Alle Angaben beziehen sich jedoch immer auf Angehörige aller Geschlechter (männlich, weiblich, divers).

SELBSTFÜRSORGLICH LEBEN IM ALTER

Wenn wir uns um andere Menschen bemühen, für sie da sind, ihnen unterstützend zur Seite stehen und wir uns um ihr Wohlergehen sorgen, ist das ein Zeichen von Fürsorge. Wir bringen den anderen damit Wertschätzung entgegen.

Selbstfürsorge ist genau das gleiche, nur dass wir uns hierbei selbst Wertschätzung entgegenbringen, uns um uns selbst bemühen, für uns selbst da sind, uns selbst unterstützend zur Seite stehen und selbst für unser Wohlergehen sorgen.

Fürsorglich mit sich selbst umzugehen bedeutet, auf sich selbst zu achten, die eigenen Wünsche, Interessen, Bedürfnisse, Stärken und Ziele zu kennen und zu ihnen zu stehen, aber auch sich der eigenen Schwächen und Grenzen bewusst zu sein, diese anzuerkennen und zu berücksichtigen. Realistisch betrachtet, liegt es in unserer Natur begründet, dass unsere körperlichen sowie geistigen Schwächen und Grenzen mit dem Älterwerden zunehmen. Je älter wir sind, desto mehr sollten wir deshalb unsere Kräfte und Ressourcen schonen und uns erlauben, ausreichend auf unser eigenes Wohl zu achten.

Wir sorgen selbstverantwortlich und selbstführend für unser leibliches und geistiges Wohl, indem wir Dinge tun, die uns gesund erhalten, nähren, entspannen, Freude machen, guttun, Sinn bescheren sowie uns nicht überanstrengen und überfordern. Wir sorgen also auch für die Wahrung der Grenzen unserer Belastbarkeit. Nicht weil wir zu egoistisch sind, sondern weil wir uns das wert sind und ein gesundes Selbstbewusstsein besitzen. Wir haben dann nicht das Gefühl, dass andere wichtiger oder mehr wert sind als wir selbst. Wir versuchen dann nicht, unseren Selbstwert aufzupolieren, indem wir uns um andere bemühen und dafür von ihnen Bestätigung und Bewunderung erhoffen. Unseren

Selbstwert ziehen wir dann also nicht aus der Anerkennung, die uns andere von außen zukommen lassen, sondern aus uns selbst – aus unserem inneren Gefühl, wertvoll zu sein. Haben wir einen gesunden Selbstwert, wissen wir, dass unsere eigenen Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Ziele, Begehren, Stärken, Schwächen und Grenzen genauso anzuerkennen und zu berücksichtigen sind, wie jene der anderen. Wir begreifen uns im Vergleich mit anderen als gleichberechtigt und gleichwertig. Wir erheben uns also auch nicht über andere. Kritik nehmen wir uns nicht so zu Herzen.

Selbstfürsorge hat nichts mit übersteigertem Egoismus oder Selbstverliebtheit zu tun. Es geht nicht darum, zu lernen, nur noch an sich selbst zu denken und die anderen zu vernachlässigen oder gar auszunutzen. Es geht vielmehr darum, sich nicht selbst zu vergessen. Selbstverständlich ist es gut, wenn wir auch noch Freude daran haben, für andere da zu sein! Wenn wir uns allerdings um andere mehr bemühen als um uns selbst, lohnt es sich, an der Verbesserung unserer Selbstfürsorge zu arbeiten. Tun wir das nicht, wird unser Selbstwertgefühl im Laufe der Zeit immer mehr abnehmen. Mangelnde Selbstfürsorge kann vielerlei Symptome nach sich ziehen. Beispielsweise die folgenden:

- Unzufriedenheit
- Unausgeglichenheit
- Antriebslosigkeit
- Erschöpfung
- Gereiztheit
- Ungepflegtes Erscheinungsbild
- Zu wenig, zu viel, zu ungesund essen
- Überanstrengung

- Zu wenig Schlaf
- Depressive Verstimmung
- Zurückgezogenheit
- Keine geordnete Tagesstruktur
- Kaum Ideen zur Gestaltung des Alltags/der Freizeit
- Kaum Interesse an anderen Menschen
- Kaum Interesse am Weltgeschehen
- Vernachlässigung von Ordnung und Sauberkeit in Haus oder Wohnung
- Vernachlässigung der Gesundheit
- Vernachlässigung des Wohnkomforts
- Vereinsamung
- Verwahrlosung
- Bitterkeit
- Zu wenig Dankbarkeit (undankbar)
- Nachlässigkeit bei der Einnahme von Medikamenten
- Zu wenig Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ziele
- Mangelnde Fähigkeit und Bereitschaft, Hilfe zu erbitten und annehmen zu können
- Zu wenig soziale Kontakte (Verwandtschaften, Freundschaften etc. wurden und werden nicht ausreichend gepflegt.)
- Geringe Selbstakzeptanz (man akzeptiert sich nicht so wie man ist. Schwächen, Defizite, geistige und körperliche Beeinträchtigungen werden zu wenig oder gar nicht angenommen und akzeptiert.)

- Zu wenig Gelassenheit (zu viel Sorgen, Grübeln und negative Gedanken.)
- Geringe Selbstkompetenz (mit Stärken und Schwächen wird nicht gut und angemessen umgegangen. Es wird z.B. versucht, Schwächen und Einschränkungen zu vertuschen oder gar geheim zu halten anstatt sich zu ihnen offen und ehrlich zu bekennen.)
- Geringer Selbstwert (haben Menschen zu wenig Selbstwert, kann es sein, dass sie nicht genug für sich selbst sorgen, weil sie sonst befürchten, zu egoistisch zu wirken; oder sie glauben, sie würden es nicht besser verdienen; oder sie leisten viel, weil sie sich davon Lob und Anerkennung von außen erhoffen, anstatt sich selbst ausreichend wertzuschätzen; oder sie werteten Pausen und Entspannungsphasen als Faulheit und gönnen sich deshalb keine Ruhe etc.)
- Minderwertigkeitsgefühle (fühlen Menschen sich minderwertig, sind sie oft abhängig von den Meinungen und Zuwendungen der anderen, sie brauchen Bestätigung von außen. Sie meinen dann, andere hätten mehr Bedeutung als sie selbst. Es fällt ihnen z.B. auch schwer, Geschenke anzunehmen, sie meinen, sie seien es nicht wert. Sie machen lieber anderen Geschenke, um Dank zu bekommen und sich dadurch aufgewertet zu fühlen.)
- Schlecht nein sagen können (für sich selbst zu sorgen bedeutet auch, die Fähigkeit zu besitzen, eigene Grenzen zu wahren und auch nein sagen zu können, wenn man die Bereitschaft oder die Energie nicht in sich finden kann, der Aufforderung oder Bitte eines anderen zu entsprechen bzw. Folge zu leisten. Achtung: Ein gesundes Maß an Selbstfürsorge bedeutet aber nicht, immer nur noch nein zu allem zu sagen und anderen ständig eine Abfuhr zu erteilen. Es geht nur darum, sich zu erlauben, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit nicht mehr zu überschreiten.)

- Opferhaltung (es wird sich zu wenig oder sogar gar nicht selbst verantwortlich gefühlt für das eigene Glück und noch weniger für das eigene Unglück. Die Welt oder die anderen sind immer Schuld an allem.)

Selbstfürsorge im Alter umfasst sogar noch weitaus mehr. Für ältere Menschen geht es vermehrt darum, Selbstmotivation, Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit, Selbstführung, Lebensmut, Eigenständigkeit und Eigenverantwortung zu stärken, um möglichst lange selbstständig bleiben zu können. Zugleich geht es aber auch darum, rechtzeitig zu lernen, für die Bereiche, in denen sie selbst nicht mehr ausreichend selbst für sich sorgen können, Unterstützung anzufordern und Vorsorge für Notfälle wie Unfall, Krankheit und Ableben zu betreiben.

Für all das ist dieses Buch gedacht. Es soll Senioren dazu inspirieren, motivieren und dabei unterstützen, die Fürsorge für sich selbst zu betreiben, die sie für sich ganz persönlich angemessen finden und die sie für die Ausgestaltung ihres Lebensabends für sinnvoll erachten.

Bevor es richtig losgeht, nachfolgend zunächst noch kurz ein paar Informationen zu unseren menschlichen Bedürfnissen.

Die vier Grundpfeiler der menschlichen Bedürfnisse

Alle Bedürfnisse, die wir Menschen haben, wurzeln auf den vier Grundpfeilern der menschlichen Bedürfnisse (nach Klaus Detlev Grawe, deutscher Psychotherapeut). Das heißt, alle Bedürfnisse, die wir überhaupt haben können, haben in ihrem Kern mit den vier Grundpfeilern der menschlichen Bedürfnisse zu tun. Bei allem, was wir denken, tun, fühlen, wünschen und erstreben, geht es demnach immer um mindestens eines der vier folgenden Bedürfnisse:

1. **Das Bedürfnis nach Bindung** (im Sinne von Kontakt, Verbindung, Zugehörigkeit zu einem Partner, zu Familie, Freunden, Bekannten etc.)
2. **Das Bedürfnis nach Sicherheit** (im Sinne von Kontrolle über das eigene Leben behalten, Ordnung, Struktur, Klarheit, Orientierung, Überblick haben)
3. **Das Bedürfnis nach Selbstwert** (im Sinne von Selbstwerterhaltung, Selbstwerterhöhung)
4. **Das Bedürfnis nach Lebensfreude** (im Sinne von Lustgewinn, Unlustvermeidung)

Warum ist es so wichtig, hier die vier Grundpfeiler aller menschlichen Bedürfnisse zu erwähnen? Wir Menschen streben häufig nach immer mehr. Wir kaufen uns alle möglichen Sachen, fahren in aller Herren Länder, feiern die unterschiedlichsten Erfolge, aber immerzu meinen wir, dass das, was wir besitzen, getan und erreicht haben, noch nicht reicht.

Vielen reicht es z.B. nicht, ein Handy zu besitzen, sondern es muss auch immer das neueste Model sein. Wird man irgendwann zum Marktleiter einer Firmenkette ernannt, keimt schon bald der Wunsch auf, auch noch zum Gebietsleiter aufsteigen zu können. Die Liste solcher Beispiele ist lang.

Nicht selten ist es so, dass wir selbst im fortgeschrittenen Alter immer noch meinen, das könne doch noch nicht alles gewesen sein – da müsste doch noch viel mehr kommen. Spätestens im Alter ist es jedoch sehr heilsam, wenn wir diesen Drang nach immer mehr hinter uns lassen können und uns darin üben, für das dankbar zu sein, was wir bisher erlebt, erhalten und erreicht haben. Das heißt natürlich nicht, dass wir keine Wünsche und Ziele mehr haben sollten, jedoch ist es gut, wenn wir das Leben mit einer gewissen Gelassenheit so akzeptieren und annehmen können, wie es ist. Dass das

unter Umständen gar nicht allzu schwierig ist, wird deutlich, wenn wir uns einmal mit den vier wichtigsten Grundpfeilern unserer menschlichen Bedürfnisse beschäftigen. Um zufrieden und glücklich zu sein, bedarf es in Wahrheit nämlich gar nicht viel ...

WEITER IM BUCH

Ideen zur Selbstfürsorge im Alter

Die folgenden Aufzählungen dienen Ihnen zur Selbstbefragung, Motivation und Unterstützung für Ihre regelmäßige Selbstfürsorge! Prüfen Sie für sich selbst, in welchen Bereichen Sie noch gut für sich selbst sorgen können, in welchen Sie künftig achtsamer mit sich sein möchten oder in welchen Sie bereits Unterstützung von außen benötigen!

- Gelingt es mir noch, mein Leben nach einer ausreichend geordneten Tagesstruktur zu gestalten bzw. habe ich noch einen geregelten Tagesablauf oder lebe ich einfach plan-, orientierungs- und ziellos in den Tag hinein?
- Verfüge ich über ausreichende Ideen zur Gestaltung meines Alltags / meiner Freizeit oder weiß ich häufig nicht, was ich den ganzen Tag über machen soll?
- Kann ich meinen Wohnbereich noch selbst gut in Ordnung halten (saubermachen, aufräumen etc.) oder brauche ich bei manchem Hilfe (Fensterputzen, Gardinen abhängen, waschen und wieder aufhängen etc.)?
- Kann ich noch selbst für ein gutes Raumklima in meinem Zuhause sorgen (ausreichend Lüften, Quellen schlechter Gerüche erkennen und beseitigen etc.) oder bin ich dazu nicht mehr ausreichend in der Lage?

- Kann ich in meiner Küche noch selbst für eine ausreichend gute Ordnung, Hygiene und Lebensmittel-Qualitätskontrolle sorgen (Aufräumen, Sauberhalten, Verfallsdatum kontrollieren etc.) oder benötige ich dabei bereits Unterstützung?
- Kann ich noch selbst für ausreichend gute Hygiene in Bad und WC sorgen oder benötige ich dabei bereits Unterstützung?
- Kann ich noch alles selbst einkaufen (Lebensmittel wie Essen und Getränke sowie Mittel zur Körperpflege, Haushaltspflege und für den sonstigen Bedarf) oder brauche ich dabei Unterstützung?
- Sorge ich für eine gesunde, altersgerechte, für mich gut verträgliche Ernährung noch achtsam genug oder bin ich dazu zu unmotiviert?
- Sorge ich für eine gesunde, altersgerechte, für mich gut verträgliche Ernährung noch achtsam genug oder kann ich das auf Grund meiner gesundheitlichen Einschränkungen nicht mehr?
- Kann ich mich noch selbst ausreichend um meine Ernährung kümmern (Essen vorbereiten, kochen etc.) oder brauche ich dabei Unterstützung?
- Habe ich noch selbst die Übersicht, ob die Dinge, die in meinem Haushalt existieren (Wohnbereich, Küche, Bad, Balkon, Garten, Keller, Garage etc.) für mich von Bedeutung sind und gebraucht werden oder existieren Dinge (Möbel, Wäsche, Krimskrams, Bücher, Kleidung, Sperrmüll etc.) die mir weder viel bedeuten, noch von mir gebraucht werden und die ich weggeben bzw. entsorgen kann, um wieder mehr Platz, Ordnung, Übersicht, Struktur, Zufriedenheit, Wohlbefinden etc. in mein Leben zu bringen und um unnötigen Ballast loszuwerden?

- Sorge ich für meine körperliche Fitness noch achtsam genug (Spaziergehen, Nordic-Walking, Laufen, Gymnastik, Trainieren etc.) oder bin ich zu unmotiviert dazu?
- Sorge ich für meine körperliche Fitness noch achtsam genug (Spaziergehen, Nordic-Walking, Laufen, Gymnastik, Trainieren etc.) oder kann ich das auf Grund meiner Gesundheit und Mobilität gar nicht mehr?
- Sorge ich für meine geistige Fitness noch ausreichend genug (Austausch/Gespräche mit anderen, Spiele spielen, Rätsel lösen, für Themengebiete interessieren, Gehirnjogging, Gedächtnistraining, Zeitung lesen, Bücher lesen, für das Weltgeschehen interessieren, Logikspiele etc.)?
- Sorge ich für meine seelische Gesundheit noch achtsam genug (Dinge tun, die mir Freude bereiten, mich ausreichend entspannen, meditieren, autogenes Training etc.)
- Führe ich ein Dankbarkeitstagebuch (wenn nein, wäre das nicht etwas für mich / wenn ja, pflege ich es regelmäßig)?
- Gibt es Dinge, die mir Freude machen und die ich tun kann? (Welche Dinge sind das genau und Sorge ich dafür, diese ausreichen häufig zu tun?)
- Gelingt es mir, meine Grenzen (körperliche, geistige, gesundheitliche und sonstige Einschränkungen, Schwächen etc.) zu erkennen, zu akzeptieren und zu wahren, in dem ich diese nicht überschreite und damit dafür Sorge, mich selbst nicht zu überlasten bzw. zu stressen?
- Gelingt es mir, anderen meine Grenzen aufzuzeigen, indem ich mich beispielsweise erkläre, entschuldige oder einfach freundlich „nein“ sage, wenn mir etwas zu viel ist, ich etwas nicht leisten kann, ich auf mein Wohlbefinden

achten möchte oder überschreite ich die Grenzen meiner Belastbarkeit häufig, indem ich beispielsweise mehr für andere Sorge, als für mich selbst etc.

WEITER IM BUCH

Welche Aspekte fallen mir selbst noch ein, die mich daran erinnern, Selbstfürsorge für mich zu betreiben?

WEITER IM BUCH

Ideen für eine altersgemäße Tagesstruktur

Solange wir noch berufstätig oder anderweitig in den Alltag eingespannt sind, haben die meisten von uns in der Regel einen festen Tagesablauf.

WEITER IM BUCH

Wenn wir ein Leben lang in feste Tagesabläufe eingebunden waren, vielleicht obendrein nur wenig Zeit zur freien Verfügung hatten, sind wir im Alter nicht selten damit überfordert, freie Zeit sinnvoll und freudebringend zu nutzen und zu gestalten. Wir haben es dann schlichtweg nicht gelernt, mit einem hohen Pensum an freier Zeit umzugehen. Wir kennen das dann gar nicht. Vor lauter Verpflichtungen rund um Familie und Beruf haben wir uns vielleicht auch zu

wenig um unsere eigenen Interessen gekümmert und uns nicht ausreichend um das Knüpfen und Pflegen von sozialen Kontakten bemüht.

Sind wir dann im Rentenalter angekommen, freuen wir uns in der Regel darüber, nun endlich nicht mehr von morgens bis abends nur funktionieren zu müssen und endlich das tun zu können, wonach uns der Sinn steht und was wir schon immer wollten. Doch nach was steht uns der Sinn? Was wollten wir eigentlich schon immer machen? Viele von uns stellen dann fest, dass es ihnen schwer fällt, das Leben mit Sinn und Aktivitäten zu füllen. Es fehlen Gelegenheiten, soziale Kontakte, Mut, Interessen, Ideen, Sinn, Energie und Antrieb. Erschwert wird das ganze vielleicht obendrein noch dadurch, dass wir bereits mit gesundheitlichen Einschränkungen klarkommen müssen, die uns bei der Ausgestaltung unserer Freizeit behindern.

Ein erster wichtiger Grundstein, mit dem man sich wieder mehr in die Lage versetzt, das Leben sinnvoller, interessanter und zufriedenstellender zu gestalten, ist das Vorplanen und Einhalten einer festen Tagesstruktur. Eine von uns selbst schriftlich festgelegte, zu uns passende und für sinnvoll erachtete Tagesstruktur und Tagesplanung kommt jener Gewohnheit entgegen, die uns früher verlässlich dazu motivierte, jeden Tag die Dinge zu erledigen, die es zu erledigen galt. Auch wenn unser Leben früher sicher manchmal anstrengend war, das Gefühl, alles geschafft zu haben, was geschafft werden musste, hat uns dennoch auch Zufriedenheit und Sinn beschert.

WEITER IM BUCH

Dieses Buch möchte Ihnen als Grundlage für die Verbesserung Ihrer Selbstfürsorge und zur Steigerung Ihrer Selbstwirksamkeit dienen. Wie bereits gesagt, legen Sie

einen ersten Grundstein für ein glücklicheres Leben im Alter, wenn Sie schriftlich eine feste, sinnvolle Tagesstruktur für sich selbst entwerfen und täglich dafür sorgen, Ihr Leben danach zu gestalten bzw. jeden festgelegten Punkt einzuhalten. Weitere Grundsteine für die Verbesserung Ihres Lebensabends legen Sie, wenn Sie sich von den Empfehlungen dieses Buches zu weiteren Ideen, Aktivitäten und Vorausplanungen motivieren lassen, mit denen Sie Schritt für Schritt mehr Selbstfürsorge für sich betreiben und somit zu neuer Selbstbestimmung und Lebensqualität finden können.

Wie Ihre Tagesstruktur im Einzelnen ganz genau aussehen kann, hängt von Ihren ganz individuellen Gegebenheiten ab. Je nachdem, in welchem Alter und Gesundheitszustand Sie sich befinden sowie welche Interessen, Wünsche, Ziele, Neigungen, Talente, Stärken und Schwächen Sie haben, können Sie Ihre Tagesstruktur so planen, wie Sie zu Ihnen passt.

WEITER IM BUCH

Zur Veranschaulichung sollen Ihnen die beiden folgenden Entwürfe dienen. So oder so ähnlich könnte ein sinnvoller Tagesplan aussehen, mit dem Sie alle notwendigen Dinge fest vorausplanen sowie genügend Platz lassen, auf dem Sie sich täglich notieren, was Sie ansonsten noch für diesen Tag vorplanen und tun möchten.

WEITER IM BUCH

So behalte ich Wichtiges im Blick

Für die Erfüllung des grundlegenden menschlichen Bedürfnisses nach Sicherheit (im Sinne von Kontrolle über

das eigene Leben behalten, Ordnung, Struktur, Klarheit, Orientierung haben), ist das auf den zuvor genannten Seiten empfohlene Entwerfen und Einhalten einer Tagesstruktur sozusagen Gold wert. Noch mehr können Sie Ihr Bedürfnis nach Sicherheit (Ordnung, Struktur etc.) erfüllen, wenn Sie weitere Listen anlegen, auf denen Sie z.B. alle wichtigen Dinge Ihres täglichen Lebens notieren, die Sie nicht vergessen, sondern im Blick behalten möchten.

WEITER IM BUCH

Solche Listen könnten z.B. folgende Überschriften haben:

- Was ist heute Wichtiges zu tun?
- Was steht in dieser Woche Wichtiges an?
- Was steht längerfristig an?
- Welche Dinge kaufe ich regelmäßig ein? (Brot, Käse, Nudeln, Butter, Obst, Gemüse, Marmelade, Getränke, Duschgel, Waschpulver, Toilettenpapier, Zahncreme, Katzenfutter, Medikamente, Blumen und viele andere Produkte mehr)! Solch eine Liste erleichtert das Erstellen eines Einkaufszettels, den man bei Bedarf handschriftlich notiert und zum Einkaufen mitnimmt! Anstelle mühsam zu überlegen, was man einkaufen muss, schaut man einfach auf die Liste, auf der alles notiert ist, was überhaupt infrage kommen könnte.
- Welche Termine sind für mich wichtig? (Feiertage, Ereignisse, Geburtstage, Todestage, Arzttermine etc.)

WEITER IM BUCH

Ideen zur Tages- und Freizeitgestaltung im Alter

Neben den täglichen Anforderungen und Erledigungen gibt es vieles, womit man sich im Alter beschäftigen und das man

unternehmen kann. Nicht gerade selten kommt es vor, dass ältere Menschen zwar über genug freie Zeit verfügen, sie aber nicht wissen, was sie mit ihrer Zeit anfangen oder wie sie diese sinnvoll ausfüllen sollen.

WEITER IM BUCH

Zur ersten Anregung nachfolgend ein paar Ideen zur Tagesgestaltung:

- Einkaufen gehen (nötige Dinge für Ernährung, Haushalt und den täglichen Gebrauch etc.)
- Einkaufsbummel machen (nach Dingen schauen aus Spaß an der Freude)
- Erledigungen machen (Termine, Besuche bei Ärzten, Ämtern, Einrichtungen etc.)
- Haushalt (waschen, putzen, aufräumen, ausmisten, dekorieren, schön und wohnlich gestalten etc.)
- Reparaturen durchführen oder durchführen lassen
- Termine wahrnehmen (Ämter, Steuerberater, Arztbesuch, Verabredungen mit Freunden etc.)
- Zeitung/Zeitschrift/Magazin/Buch lesen
- Hörbuch hören
- Musik hören
- Bewegung zu Hause (Gymnastik etc.)
- Bewegung im Freien (Spaziergehen, Walking etc.)
- Für Entspannung sorgen (Mittagsschlaf, Meditation, Autogenes Training, gemütlich machen etc.)
- Das Haustier versorgen (füttern, pflegen, kuscheln/spielen/beschäftigen etc.)

- Zimmerpflanzen versorgen (gießen, düngen, schneiden, Blätter von Staub befreien, umtopfen etc.)
- Etwas spielen (allein oder mit anderen)
- Etwas rätseln (Kreuzworträtsel, Sudoku etc.)
- Kreatives (Malen, Fotografieren, Schreiben, Singen, Basteln, Stricken, Nähen, Werken etc.)
- Hobby
- Essen oder einfach nur Kaffeetrinken gehen (allein oder mit anderen)
- Soziale Kontakte pflegen (jemanden zu sich nach Hause einladen, jemanden außerhalb treffen, jemanden anrufen, anschreiben, mal beim Nachbarn klingeln und ein Schwätzchen halten etc.)
- Einen Volkshochschulkurs belegen
- Auf den Friedhof gehen und das Grab eines verstorbenen Verwandten, Freundes, Bekannten etc. besuchen
- Seniorentreffen besuchen (von Kirchen, Vereinen etc.)

WEITER IM BUCH

Welche Ideen zur Tagesgestaltung fallen mir selbst noch ein?

WEITER IM BUCH

Spiele zum reinen Vergnügen

Paradoxerweise gibt es viele Senioren, die keine Spiele mehr spielen. Dass ältere Menschen aber sehr wohl ganz viel Freude am Spielen haben, sieht man daran, dass in Seniorenheimen oder auch in Reha-Kliniken sehr viele Spiele

gespielt werden – insbesondere von älteren Menschen. Spielen bringt Menschen zusammen. Man ist in geselliger Runde oder auch nur in vertrauter Zweisamkeit und spielt etwas miteinander. Einfach so zum Spaß, weil man dabei in Kontakt mit anderen kommt und es Freude macht.

WEITER IM BUCH

Logikspiele

Der Fachhandel hält mittlerweile eine große Auswahl an Logikspielen bereit. Häufig geht es bei diesen um strategische Geschicklichkeit, Kombinationsfähigkeit, Vorstellungsvermögen, Kreativität, Erinnerungsvermögen und andere kognitive Fähigkeiten.

WEITER IM BUCH

Weitere beliebte Spieleklassiker:

- 6 Nimmt (Kartenspiel)
- Actitivity
- Backgammon
- Bridge (Kartenspiel)
- Canasta (Kartenspiel)
- Dame
- Domino
- Halma
- Jenga
- Kniffel
- Ligretto (Kartenspiel)
- Malefiz
- Mau Mau (Kartenspiel)
- Maxi Boggle
- Memorie
- Mensch ärgere dich nicht

- Monopoly
- Mühle
- Patience (Kartenspiel)
- Phase 10 (Kartenspiel)
- Puzzle
- Rommé
- Rummikub
- Schach
- Scrabble
- Siedler von Catan
- Skat (Kartenspiel)
- Skip-Bo (Kartenspiel)
- Tabu
- Trivial Pursuit
- Ubongo
- Uno (Kartenspiel)

WEITER IM BUCH

Dankbarkeit – Eine Quelle meiner Lebensfreude

WEITER IM BUCH

Dankbarkeitstagebuch oder Dankbarkeits-Schatzkiste?

Überlegen Sie, wie und wo Sie die Schätze Ihres Lebens notieren, aufbewahren und sichtbar machen möchten! Sie können einfach alles, was Ihnen einfällt, in einem Tagebuch sammeln. Eine sehr viel schönere Idee ist beispielsweise, eine Schatzkiste in Form eines schönen Kartons oder Ähnlichem bereitzuhalten. Sie können dann jeden einzelnen Schatz auf einen Zettel oder ein Kärtchen schreiben und in Ihrer Schatzkiste sammeln. Fügen Sie regelmäßig oder immer wenn Sie es möchten, weitere Schätze hinzu!

Mit Hilfe Ihres Tagebuchs oder Ihrer Schatzkiste können Sie sich immer wieder ganz leicht all Ihre Schätze ins Bewusstsein rufen und sich an Ihrem Reichtum erfreuen!

WEITER IM BUCH

Wünsche, die ich noch habe

Damit Wünsche sich erfüllen können, sollte man sich zunächst einmal über diese bewusst sein. Nicht selten beschäftigen sich ältere Menschen nur noch wenig oder gar nicht mehr mit ihren Wünschen. Dabei gehören bewusste Wünsche zu den größten Motivatoren, die uns dazu antreiben, im Leben mit Freude voranzuschreiten. Hier ist nicht nur die Rede von großen Lebensträumen, sondern jeder noch so kleine Wunsch, auf deren Erfüllung wir uns schon heute freuen können, beschert uns Energie und Antrieb für die Gestaltung unsers Lebens. Je realistischer unsere Wünsche sind, umso eher werden sie sich erfüllen und uns positiv aktivieren. Unrealistische, unrealisierbare Wünsche wirken hingegen demotivierend. Sie schwächen unsere Lebensenergie! Es lohnt sich also auch hier wieder, wenn Sie sich eine Liste anlegen, auf der Sie Ihre Wünsche notieren, diese regelmäßig bewusst anschauen, weiterführen und überarbeiten!

Welche realistischen Wünsche (kleinere und größere) habe ich noch?

WEITER IM BUCH

Ideen zur Pflege meiner sozialen Kontakte

Wie Sie bereits weiter vorne im Buch lesen konnten, ist das Bedürfnis nach Bindung eines der vier grundlegendsten menschlichen Bedürfnisse. Deshalb zählen soziale Kontakte

zu den wichtigsten Bausteinen unseres Lebens. Es lohnt sich also, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Was glauben Sie, welche Möglichkeiten zur Pflege Ihrer sozialen Kontakte haben Sie? Was können Sie tun ...

WEITER IM BUCH

Ideen zum Knüpfen neuer sozialer Kontakte

Was glauben Sie, welche Möglichkeiten zum Knüpfen neuer Kontakte oder zur Wiederaufnahme eingeschlafener Kontakte haben Sie? Was können Sie tun, damit das grundlegende menschliche Bedürfnis nach Bindung (soziale Kontakte, Verbundenheit mit anderen) genügend Erfüllung erfährt?

Die folgenden zwei Aspekte und Fragen können Ihnen helfen, sich darüber Gedanken zu machen:

WEITER IM BUCH

Hierbei brauche ich Hilfe

Um Hilfe zu organisieren, muss man sich zunächst einmal eingestehen, dass man Hilfe braucht und die Dinge beim Namen nennen!

Gibt es Bereiche in meinem Leben, bei denen ich mittlerweile Unterstützung benötige? Welche sind das?

Ein paar Beispiele können sein:

- Fenster putzen, Gardienen abhängen, waschen und wieder aufhängen, Getränke schleppen, Essen machen, Gartenpflege, Ordnung machen, sauber machen, duschen, baden, anziehen etc.

WEITER IM BUCH

Gesundheitspflege im Alter

Um möglichst lange selbstständig zu bleiben, ist die Fähigkeit zur Selbstfürsorge insbesondere im Bereich Gesundheit sehr wichtig. Je nachdem, ob Sie bereits aufgrund Ihres Alters die ein oder andere gesundheitliche Beeinträchtigung haben, bzw. welche Beeinträchtigungen das im Einzelnen sind (Arthrose, Bluthochdruck, Gewichtsprobleme, Diabetes etc.) können Sie mit einer entsprechenden Ernährung (Essen, Trinken, Nahrungsergänzung), gezielter Bewegung (Nordic Walking, Spazieren gehen, Physiotherapie, Gymnastik etc.), ausreichender Entspannung (Pausen, Meditation, Schlaf etc.) und regelmäßigen Arztbesuchen sehr viel für sich tun.

Einige Beispiele wie Sie Ihre Gesundheit pflegen können:

WEITER IM BUCH

Haustierhaltung im Alter

Haustiere können für uns Menschen wichtige Wegbegleiter sein. Für viele ältere Menschen, insbesondere für jene, die kaum noch Angehörige, Freunde oder Bekannte haben, stellt ein Haustier oft den wichtigsten sozialen Kontakt dar, den sie noch haben. Haustiere können Sinn und Lebensfreude bescheren. Wichtige Bedürfnisse, wie beispielsweise die Bedürfnisse nach Bindung, Nähe, Liebe, Geselligkeit, Anerkennung, Lebensfreude, Fürsorge für andere, wichtig für andere sein, eine sinnvolle Aufgabe haben etc. können mit der Haltung eines Haustieres Erfüllung finden.

Neben all den positiven Aspekten, die die Haustierhaltung ganz sicher hat, kann sie jedoch auch Schattenseiten haben.

WEITER IM BUCH

- Welches Haustier passt zu mir und meinen Lebensumständen?
- Habe ich Allergien gegen Tiere oder weiß ich das gar nicht? Sollte ich zuvor einen Allergietest machen?
- Habe ich die finanziellen Mittel, um mein Tier artgerecht und gesund mit qualitativ hochwertigem Futter zu ernähren?
- Habe ich die finanziellen Mittel, um mein Tier impfen und im Krankheitsfall tierärztlich versorgen zu lassen?
- Habe ich die finanziellen Mittel, um mein Tier versichern zu lassen, für den Fall, dass es einmal einen Schaden anrichtet (bei der Hundehaltung kommt noch die Hundesteuer hinzu?)
- Habe ich bereits ausreichend Sachkenntnis über das Tier meiner Wahl oder brauche ich hier vorab noch Input (Beratung vom Fachmann, Fachbücher über Haltung, Pflege, Ernährung, Erziehung etc.)?
- Was mache ich mit dem Tier, wenn ich mal ins Krankenhaus muss, in Urlaub fahre oder ich einfach nicht mehr für es sorgen kann? Gibt es jemanden, der dann gern die Pflege meines Tieres kurzzeitig oder auf Dauer übernimmt? Oder gibt es wenigstens jemanden, der sich dann in meinem Sinne darum kümmert, dass mein Tier in gute Hände vermittelt wird?
- Traue ich es mir zu, von meinem Tier Abschied zu nehmen, wenn es einmal stirbt oder ist der Gedanke an diesen Schmerz für mich so unerträglich, dass ich mir die Haltung eines Tieres besser erst gar nicht zumuten will?

- Ist es für mich in Ordnung, wenn in meinem Haushalt das Spielzeug meines Tieres herumfliegt, Tierhaare herumliegen, anderer Schmutz wie Erde, Sand etc. aus dem Fell meines Freigängers herausfallen, vielleicht mal etwas kaputt geht, vielleicht mein Tier sich einmal im Haushalt erbricht oder gar Durchfall nicht einhalten kann, es sich Flöhe oder gar Zecken einfängt und diese mit nach Hause bringt etc. oder ist das für mich nicht akzeptabel?
- Habe ich genug Zeit, um mit meinem Tier zu spielen, es mindestens dreimal täglich Gassi zu führen (bei einem Hund), es zu füttern, zu bürsten, zu pflegen etc.?
- Insbesondere Katzenhalter müssen manchmal damit klarkommen, dass ihr Liebling irgendwann nicht mehr nach Hause kommt. Sie quälen sich dann mit der Frage, wo das Tier abgeblieben ist. Wurde es überfahren, für Tierversuche eingefangen oder hat es sich einen neuen Platz gesucht? Diese Ungewissheit kann schlimmer sein, als die Gewissheit zu haben, dass das Tier nicht mehr lebt. Will und kann ich mir das zumuten?
- Ein Tier kann krank werden oder gar lebenslang an einer Krankheit leiden. Will und kann ich in solch einem Fall für mein Tier da sein. Schaffe ich das finanziell (Medikamente etc. können teuer sein) und schaffe ich das mental?

Was sind meine Gedanken dazu?

.....

.....

.....

.....

WEITER IM BUCH

Altersgerechte Veränderungen in Haus und Leben

Im Alter Selbstfürsorge zu betreiben bedeutet auch, sich das Leben altersentsprechend zu gestalten. Manches, was wir früher leisten konnten, fällt uns mittlerweile schwerer. Es ist gut, wenn wir uns das eingestehen können und uns selbst erlauben, uns das Leben bequemer zu machen. Das können ein Wohnungswechsel oder Veränderungen im Haushalt sein, die uns die tägliche Arbeit und das Leben erleichtern. Genauso kann es sein, dass unsere innere Haltung eine Generalüberholung braucht. Viele von uns haben ihr Leben lang nur funktioniert und ihren Selbstwert aus ihrer Arbeit und ihrem Engagement für andere da zu sein gezogen. Es fällt ihnen im Alter schwer, sich zurückzulehnen, zu entspannen und sich zu gestatten, nun viel mehr für sich selbst da zu sein. Sie haben vielleicht auch das Gefühl, das Leben mache keinen Sinn, wenn man keine Funktion mehr für andere hat. Auf die Gestaltung des Lebens im Alter wirken sich solche Überzeugungen natürlich äußerst nachteilig aus. Es lohnt, sich diesbezüglich noch einmal neu darüber Gedanken zu machen und sich bewusst eine gelasseneren, sich selbst wertschätzenden innere Haltung zuzulegen. Beispielsweise Folgendes kann in diese Überlegungen einfließen:

WEITER IM BUCH

Vorsicht vor Kriminellen – speziell im Alter

In den letzten Jahren haben es immer mehr Kriminelle auf Senioren abgesehen. Viele dieser Verbrechen werden von professionell geschulten, skrupellosen Betrügern oder sogar Betrügerbanden organisiert und durchgeführt. Sie geben sich vertrauenserweckend, freundlich und üben dabei bewusst, subtil und manipulativ Druck auf ihre potenziellen Opfer aus.

WEITER IM BUCH

VORSORGE

Wie es der Name schon sagt, stellt Vorsorge einen weiteren wichtigen Aspekt von Selbstfürsorge dar. Es ist gut, wenn wir für das Thema Vorsorge ein oder zwei vertrauensvolle Bezugspersonen haben, die uns bei den zu tätigen Vorkehrungen unterstützend zur Seite stehen und die im Notfall in unserem Sinne tätig werden oder gar Entscheidungen treffen können. Vorsorge kann vieles beinhalten. Nachfolgend zunächst ein Überblick auf die verschiedenen Vorsorge-Aspekte, über die es sich wirklich lohnt, rechtzeitig nachzudenken und zu denen wir Ihnen dann jeweils noch eine Empfehlung ans Herz legen möchten:

Vorsorge auf einen Blick

- Ärztliche Check-Ups und Vorsorgeuntersuchungen
- Vorsorge für Unfall, Krankheit, Ableben
 - Notfallausweis
 - Kompakte Notfallmappe
 - Umfangreicher Notfallordner
 - Patientenverfügung
 - Betreuungsverfügung
 - Vorsorgevollmacht
 - Testament
- Adressen für Senioren

WEITER IM BUCH

DAUERKALENDER ZUR TÄGLICHEN INSPIRATION

Der nachfolgende Dauerkalender wird Sie bei Ihrer täglichen Selbstfürsorge unterstützen. Für jeden Tag erhalten Sie eine Anregung, die Sie dazu inspirieren soll, zu mehr Aktivität, Lebensqualität, Lebensmut, Motivation, Sinn, Orientierung, Ordnung, Klarheit, Sicherheit, Struktur, Selbstbestimmung, Selbstwert, Selbstliebe, Eigenständigkeit, Zufriedenheit und Kontakt zu anderen zu finden. Auch geht es darum, zu lernen, für Bereiche, in denen Sie nicht mehr ausreichend selbst für sich sorgen können, rechtzeitig Unterstützung anzufordern und Vorsorge zu betreiben. Viele Anregungen wiederholen sich immer wieder mal. Manche werden Sie jeden Monat vorfinden, andere nur alle paar Monate mal. Einige sind nur einmal im Jahr anzutreffen. Wiederholungen machen immer dann Sinn, wenn es darum geht, feste Gewohnheiten aufzuweichen und Schritt für Schritt zu Veränderung zu finden. Sicher werden Sie nicht immer sofort alle Anregungen aufgreifen und in die Tat umsetzen wollen. Manche müssen Sie vermutlich zunächst einmal auf sich wirken lassen und einige Zeit später ein zweites oder drittes Mal darauf aufmerksam werden, bevor Sie sich dazu entschließen, sich der Sache anzunehmen. Da die wichtigsten Anregungen aus diesen Gründen immer wieder mal vorkommen, brauchen Sie sich absolut keinen Druck bei der Umsetzung zu machen. Mit jeder Wiederholung kommen die Anregungen mehr in Ihrem Bewusstsein an und erhöhen die Wahrscheinlichkeit und Ihre Bereitschaft, aktiv zu werden. Lassen Sie sich inspirieren und dazu ermutigen, das Beste aus dem zu machen, was jeder einzelne Tag für Sie bereithält.

Januar

1. Januar

Das alte Jahr ist zu Ende! Ein neues Jahr fängt an!

WEITER IM BUCH

2. Januar

Achte ich ausreichend auf meine Ernährung? Esse und trinke ich in einem bewussten Maße oder esse und trinke ich z.B. zu viel, zu wenig, zu ungesund? Ist diesbezüglich bei mir alles okay oder könnte ich hier achtsamer sein?

3. Januar

Führe ich ein Dankbarkeitstagebuch oder besitze ich eine Dankbarkeits-Schatzkiste? Bin ich mir bewusst, dass Dankbarkeit eine der größten Quellen von Lebensfreude und Glück ist? Übe ich mich regelmäßig in bewusster Dankbarkeit, um positiv gestimmt mein Leben zu gestalten oder bin ich gut beraten, wenn ich mich künftig mehr in Dankbarkeit übe? (Siehe dazu auch Seite 46 unter „Dankbarkeit – Eine Quelle meiner Lebensfreude“)

4. Januar

Sorge ich für meine körperliche Fitness noch achtsam genug (Spazierengehen, Nordic-Walking, Gymnastik etc.) oder kann ich das auf Grund meiner Gesundheit und Mobilität gar nicht mehr oder bin ich vielleicht einfach nur zu unmotiviert? Ist diesbezüglich bei mir alles okay oder sollte ich hier fürsorglicher zu mir sein?

5. Januar

Gibt es Sachen in meinem Haushalt (Möbel, Gegenstände, Krimskrams, überflüssige Wäsche, überflüssige Kleidung, nicht mehr benötigte Sachen), die ich nicht mehr verwende und von denen ich mich trennen kann, damit wieder mehr Platz, Raum, Ordnung, Übersicht etc. in mein Leben kommen kann? Ist diesbezüglich bei mir alles okay oder könnte ich hier fürsorglicher zu mir sein?

6. Januar

WEITER IM BUCH

7. Januar

Achte ich ausreichend auf meine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele? Ist diesbezüglich bei mir alles okay oder sollte ich hier achtsamer sein?

8. Januar

Gibt es Dinge, die mir Freude machen und die ich tun kann? Welche Dinge sind das genau und Sorge ich dafür, diese ausreichen häufig zu tun? Was davon kann ich z.B. heute noch tun?

9. Januar

Welche Telefonnummern sind für mich wichtig? (Verwandte, Freunde, Bekannte, Haushaltshilfe, Ärzte, Krankenhäuser, Pflegedienst, Polizei, Feuerwehr, Notruf, Schlüsseldienst etc.) Habe ich alle Nummern notiert oder muss ich diesbezüglich noch aktiv werden?

10. Januar

WEITER IM BUCH

30. Dezember

Mein Selbstfürsorge-Check-Up. Siehe dazu Seite 178 unter „Meine monatliche Selbstkontrolle“!

31. Dezember

Ganz egal, was Sie sich für diesen besonderen Tag ausgesucht haben, ob Sie Silvester allein oder mit anderen verbringen, wie, wo und ob Sie feiern oder auch nicht feiern werden, haben Sie einfach eine schöne Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie gut im neuen Jahr ankommen!

Von Herzen alles Gute für das neue Jahr!

Angela Deist und Ralf Hillmann

Meine monatliche Selbstkontrolle / Selbstfürsorge-Check

- Weiß ich stets, welches Datum und welcher Wochentag gerade sind?
- Ist mein Sehvermögen besser oder schlechter geworden?
- Ist mein Denkvermögen / meine geistige Fitness besser oder schlechter geworden?
- Ist meine körperliche Beweglichkeit / meine Fitness besser oder schlechter geworden?
- Sorge ich stets für eine geordnete Tagesstruktur?
- Sorge ich ausreichend für seelische und geistige Entspannung (Pausen, Meditation, Schlaf, etc.)?
- Sorge ich ausreichend für eine gesunde Ernährung bzw. esse und trinke ich gesund und in angemessenem Maße?
- Sorge ich dafür, mich ausreichend zu bewegen?
- Sorge ich für eine ausreichende medizinische Gesundheitsfürsorge? Gehe ich regelmäßig zum Arzt?
- Sorge ich für ausreichende Körperpflege?
- Sorge ich für ausreichende Pflege meiner Kleidung?
- Sorge ich für ausreichende Pflege meines Haushalts?
- Sorge ich für ausreichende Pflege meiner sozialen Kontakte?
- Sorge ich stets dafür, meine Nahrungsergänzungen, Medikamente und Verschreibungen ordnungsgemäß einnehmen und einhalten zu können?
- Hat sich mein Bedarf an Unterstützung verändert?
- Sorge ich für ausreichend freudebringende und sinnvolle Beschäftigung in meiner Freizeit?

- Spiele ich regelmäßig einfach so zum Spaß oder Sorge ich auf andere Weise für ausreichend Freude in meinem Leben?
- Spiele oder rätsele ich genug, um mein Gedächtnis zu trainieren oder Sorge ich anderweitig genug für meine geistige Fitness?
- Praktiziere ich täglich bewusste Dankbarkeit?
- Haben sich meine Wünsche und Ziele verändert?
- Sorge ich gut für meine Zimmerpflanzen und/oder für mein Haustier?
- Sorge ich dafür, meine Grenzen der Belastbarkeit nicht zu überschreiten, bin ich mir es wert, auf mich zu achten?
- Stehe ich zu meinen körperlichen und geistigen Einschränkungen (Selbstakzeptanz) bzw. nehme ich diese an und spreche ich mit anderen offen über sie?
- Kann ich bei Bedarf um Hilfe bitten und kann ich Hilfe annehmen?
- Übe ich mich ausreichend in Gelassenheit bzw. übe ich mich bewusst darin, positiv zu denken?
- Sorge ich für genügend Sicherheit in meinem Leben bzw. habe ich genug Halt, Klarheit, Durchblick, Orientierung?
- Habe ich genügend für Notfälle vorgesorgt (bei Krankheit, Unfall, Ableben)?
- Achte ich genug auf meine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele?
- Finde ich, dass ich genug Selbstfürsorge betreibe oder gibt es Bereiche, in denen ich achtsamer werden möchte?
- Gibt es etwas, das ich demnächst tun, verändern oder in Erfahrung bringen möchte?