

Aufrecht

INHALT

Vorwort	10
Am Anfang etwas Bürokratie	16
Meine Haltung und Einstellung	18
Zusammenhalt	24
Würde - und was es damit auf sich hat	25
Meine Rollen im Leben und aktuell	28
Die Arbeitsleistung würdigen	38
Loslassen	39
Was sind meine Antreiber?	41
Glaubenssätze - was kann weg, was soll bleiben?	46
Selbstbestimmt leben	50
Selbstwirksamkeit	54
Ikigai - ‚lebenswert‘ auf Japanisch	57
Fitness - physisch und mental	62
Beweglichkeit	66

Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen	69
Gedächtnistraining	72
Meine Werte und Bedürfnisse	76
Wie will ich im Alter leben?	78
Auf zu neuen Ufern - Umzug und Neuanfang	80
Allein oder Einsam?	83
Was tun gegen Einsamkeit?	89
Saint-Exupery und die ‚Gebete der Einsamkeit‘	93
Wenn es nicht glatt läuft - Durchhalten	94
Schattenmenschen	102
Die ‚Dunkle Triade oder Tetrade‘.	104
„Letzte Zuflucht Firmenklo“	107
Mobbing, Bossing, Straining, Diskriminierung	108
Count your blessings - 10	113
Konflikte und Klärungen	115
Aufstellung ‚Tetralemma‘ - die Entscheidung spüren	120
Neurographik® - eine Selbstcoaching-Methode	125

Kreativität - kein Kinderkram	127
Kreativität im Alter anregen und fördern	129
Autobiographiearbeit - für sich und andere	135
Resilienz	137
Glücksgefühle und Geborgenheit - Essen als Kind	142
Tiere und Wohlbefinden	147
Da geht noch was - sich engagieren	155
Struktur, Sinnhaftes, Wertschätzung, Anerkennung	159
Die 5 Säulen des Wohlbefindens	167
Ein abendliches Ritual - Positives bewußt wahrnehmen	169
Die letzte Reise - Vorsorge und Nachlass	172
Glück - ein gelingendes Leben	176
Mattering - sich kümmern und gebraucht werden	181
Danksagung	185
Literaturverzeichnis	186