

Vergangenes loslassen, Neues zulassen

1. Wir sind Lebensgestalter:innen

- Wie sehr fühle ich mich als Lebensgestalter:in?
- Welche Ziele und Träume habe ich und welche Zukunftspläne verfolge ich?
- Wie sieht mein nächstes Lebenskapitel aus?

2. Chancen und Herausforderungen der Lebensgestaltung

- Wie gehe ich mit der Tatsache um, dass ich als Lebensgestalter:in älter werde?
- Wie zufrieden bin ich mit meinen Gestaltungsspielräumen?
- Nutze ich überhaupt meine Gestaltungsspielräume und was sind dabei aktuelle Herausforderungen?
- Habe ich bereits Veränderungen oder Einschränkungen in meinen Gestaltungsspielräumen erlebt?
- Was für Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen hat das bei mir ausgelöst?

3. Festhalten als Strategie der Lebensgestaltung

- Wie schaffe ich gute Bedingungen, um an meinen Zielen und Träumen festzuhalten?
- Wie reflektiere ich mein Handeln und arbeite daran, dass ich meinen Zielen und Träumen näher komme?
- Wie nutze ich Ressourcen, um meine Gestaltungsspielräume auszubauen oder aufrechtzuerhalten?

4. Loslassen als Strategie der Lebensgestaltung

- Wie gelingt es mir am besten, Ziele, Träume, Kränkungen, Verluste oder Beziehungen loszulassen und «trotz Schatten auch Licht im Dunkeln zu sehen»?
- Wie gelingt es mir am besten, meine Ansprüche an mich und meine Lebenssituation, die ich vielleicht nicht (mehr) ändern kann, anzupassen und loszulassen?
- Wie gelingt es mir am besten, mich von Zielen, Träumen, Kränkungen, Verlusten oder Beziehungen zu lösen und zu Verabschieden?
- Ist das Verzeihen für mich eine Option des Loslassens?

5. Balance finden zwischen Festhalten und Loslassen

- Woran oder an wem möchte ich besonders festhalten, und wo wäre es besser für mich, loszulassen?
- Welche der beiden Strategien wende ich als Lebensgestalter*in typischerweise an?
- Gibt es weitere Strategien, die ich im Alltag anwende, um gut und zufrieden älter zu werden?
- Wie gelingt es mir am besten, ein Gleichgewicht zwischen Festhalten und Loslassen zu finden?
- Wer oder was könnte beim Älterwerden als Lebensgestalter*in unterstützen?