

# Beratung und Coaching unter dem Motto: „Glücklich bis ins hohe Alter!“



## Meine Unterstützung für Ihre zweite Lebenshälfte:

### Soziale Aspekte bedenken

Menschen brauchen Menschen! Diese einfache Tatsache bemerken wir oft erst, wenn es ruhiger um uns wird, wenn wir uns einsam fühlen. Gute soziale Beziehungen sind deshalb nicht nur für unser direktes Wohlbefinden, sondern auch für den Erhalt unserer psychischen und körperlichen Gesundheit förderlich. Familien- und Freundeskreis, Arbeitskontakte, Vereine, Stiftungen und verschiedenste Organisationen ermöglichen oft sinnstiftende Beziehungen, vielfältige Aktivitäten und gelebte Freude.

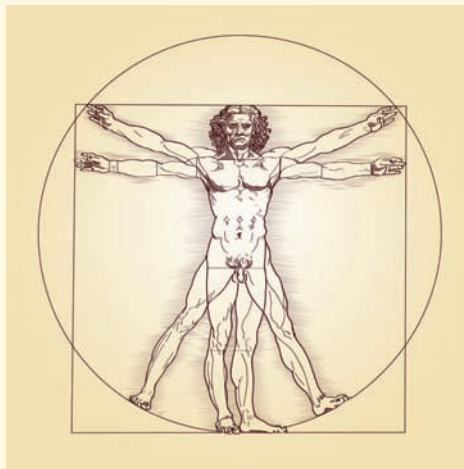
### Psychologische Kenntnisse beachten

Die sogenannte positive Psychologie ist ein noch junges Forschungsfeld, das sich damit beschäftigt, was Menschen wirklich glücklich macht. Danach beruht wahrhaftes Wohlbefinden auf den folgenden fünf Säulen:

1. Wahrnehmen positiver Gefühle
2. Engagement für etwas Wichtiges
3. Erfahren zwischenmenschlicher Verbundenheit
4. Finden von Sinn im eigenen Tun
5. Erkennen, Dinge bewegen zu können

### Biologische Erfahrungen nutzen

Zusammen mit einer optimalen medizinischen Versorgung können wir durch die kluge Anwendung biologischer Erfahrungen gute Voraussetzungen für nachhaltige Gesundheit bis ins hohe Alter schaffen. Bewegung, Ernährung und Entspannung gelten hierfür als die wesentlichen Einflussfaktoren.



### Medizinische Versorgung optimieren

Wir werden immer älter! Das ist schön, manchmal aber auch leidvoll. Deshalb benötigen wir eine medizinische Versorgung, die dem Rechnung trägt. Meine Empfehlung: Eigenverantwortliche Vorsorge unter Einbeziehung traditioneller und alternativer Heilmethoden könnte der richtige Weg sein.

### Wohlstand für den Ruhestand planen

Wer träumt nicht von einem Ruhestand ohne Geldsorgen? Auch wenn es nicht immer leicht fällt, kann man doch einiges tun, um im Alter ausreichend versorgt zu sein: Rente, betriebliche und private Altersvorsorge werden an dieser Stelle oft genannt. Aber auch der kluge Umgang mit Erspartem oder einer Eigentumswohnung ist wichtig. Mein Credo zum Thema Finanzplanung: Entscheidungen müssen umfassend verstanden werden und Beratung darf ausschließlich der/dem Ratsuchenden dienen.

### Wohnort und Wohnform auswählen

Menschen wollen heute dort leben, wo sie sich besonders wohl fühlen! Ihr Wunsch-Wohnort könnte daher im In- oder Ausland, in der Stadt oder auf dem Land, am Meer oder in den Bergen liegen. Auch möchten Menschen gerne ihre Wunsch-Wohnform verwirklichen: in einer Wohnung oder einem Haus, allein oder mit Partner/-in, mit Familie oder mit Freunden. In der zweiten Lebenshälfte sollten wir ganz bewusst die richtigen Weichen für das uns gemäße Wohnen im späteren Ruhestand stellen.