

# HAPPY AGING STATT ANTI AGING!

5 MÖGLICHKEITEN WIE DU HEUTE SCHON DAFÜR SORGEN KANNST,  
DASS DU MORGEN GESUND UND GLÜCKLICH LEBEN WIRST



text by  
IRENE FELLNER

Ehemalige Projektmanagerin, unterstützt heute als Coach Frauen ab 40 dabei  
neue & erfüllende Aufgaben für die besten Jahre des Lebens zu finden  
www.soulsisters.at

WIR WERDEN ALLE IMMER ÄLTER und 100 Jahre zu werden, ist keine Seltenheit mehr in unserer heutigen Zeit! Ja, insbesondere, wenn du eine Frau bist, stehen deine Chancen sehr hoch, wirklich alt zu werden. Aber wie schaffst du es erfüllt, gesund und glücklich älter und alt, ja vielleicht sogar uralt, zu werden? Kannst du darauf heute schon Einfluss nehmen, oder bist du einem höheren Schicksal ausgeliefert, das bestimmen wird, ob du glücklich oder unglücklich alt werden wirst? Was für eine Bedeutung hat das Leben deiner Berufung in diesem Zusammenhang? Wie siehst du das? Kennst du die Möglichkeiten die du hast um deine Lebensqualität im Alter schon heute zu bestimmen? Hand aufs Herz, solche Fragen gehören wahrscheinlich nicht zu den Fragen, die du dir täglich stellst! Oder? Also ich jedenfalls nicht! Aber die Einladung als Referentin zum Online Kongress „Gesund und Glücklich 100 Jahre werden“ vor einiger Zeit hat mich dazu animiert, wieder einmal darüber nach zu denken. Und je länger ich darüber nachgedacht habe, umso klarer ist mir geworden, dass wir einen großen Einfluss darauf haben, wie hoch unsere Lebensqualität im Alter ist und, dass die Lebensmitte die Zeit ist, in der wir unsere Weichen für ein glückliches Alter stellen!

Natürlich sind wir alle nicht vor Schicksalsschlägen und Krankheiten gefeit, aber es gibt doch einige Möglichkeiten, wie du heute schon dafür sorgen kannst, dass du morgen gesund und glücklich lebst. Die Wichtigsten möchte ich dir heute ans Herz legen.

## 5 Möglichkeiten wie du heute schon dafür sorgen kannst, dass du morgen gesund und glücklich leben wirst:

### 1. STÄRKE DEINE BEZIEHUNGEN

Wir Menschen sind Beziehungswesen! Wir brauchen das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit. Wir sehnen uns nach Liebe, Anerkennung und Zärtlichkeit und alles was wir machen, machen wir im Innersten aus dem Wunsch heraus geliebt zu werden. Ganz besonders wir Frauen, oder? Nein nicht nur wir Frauen!

In einem wirklich berührenden und höchst interessanten TED Talk erzählt Robert Waldinger, Psychiater und Leiter einer 75 Jahre Harvard Langzeit Studie unter 724 Männern zum Thema: „Was erhält uns glücklich und gesund im Leben“, vom eindrucksvollen Ergebnissen der Studie. Und nein, es waren nicht Ruhm oder Geld, die für ein glückliches Leben ausschlaggebend sind, sondern die Qualität der Beziehungen. Insbesondere im Alter macht dieser Faktor den entscheidenden Unterschied aus. Solltest du heute nur in einen einzigen Zukunftsfaktor investieren wollen, dann zeigen Waldens Studienergebnisse ganz deutlich, dass du in deine Beziehungen investieren musst, damit du im Alter glücklich leben kannst! Damit ist nicht nur deine Partnerschaft gemeint, sondern dein gesamtes soziales Umfeld. Deine Freunde, deine Familie, deine Arbeitsbeziehungen, deine Eingebundenheit in Organisationen und Freizeitgruppen. Alles gemeinsam zählt! Waldens Studie zeigt deutlich auf, dass die Männer, die mit 50 am glücklichsten in ihren Beziehungen waren mit 80 die gesündesten Männer waren! Unglaublich oder?

Wie sieht es in deinem Leben aus?

Tja und jetzt frage ich dich: Wie viel Zeit pro Woche verbringst du mit deiner Familie, deinen Kindern, deinen FreundInnen...? Wie viel Qualitätszeit verbringst du mit deinem Partner? Hast du Zeit, wenn

sich jemand an dich um Rat oder Hilfe wendet, oder einfach gerne einmal einen Kaffee mit dir trinken möchte? Kennst du deine Arbeitskollegen oder deine Nachbarn? Ich meine nicht nur ihre Namen, nein, ich frage dich, wie viel Interesse bringst du an den Menschen selber auf? Bist du eingebunden in Vereine, politische oder karitative Organisationen, in die örtliche freiwillige Feuerwehr oder in die Kirchengemeinschaft? Dabei geht es nicht in erster Linie um die Anzahl deiner Kontakte, es geht um die Qualität der Beziehungen.

Um die Qualität deiner Beziehung zu intensivieren brauchst du allerdings Zeit, Kraft, Aufmerksamkeit und den Mut deine Gefühle zu zeigen. Wahrscheinlich bist du im Laufe deines Lebens schon oft verletzt worden, vielleicht hast du dir auch irgendwann einmal geschworen, nie mehr wieder verletzt zu werden. Aber leider, ohne Gefühlsausdruck gelingen deine Beziehungen nicht. Sprich die Wahrheit deines Herzens aus, zeige deine Gefühle, sei als Mensch in all deiner Verletzlichkeit sichtbar.

### 2. FINDE DEINE GANZ BESONDERE GABE UND DEIN „WARUM“ IM LEBEN

Neben einem reichen Beziehungsleben gibt es noch einige weitere Faktoren, die entscheidend für die Qualität deines Älterwerdens sind. Das Gefühl, einen Sinn im Leben zu sehen, gehört da ganz entscheidend dazu. Du willst doch auch im hohen Alter noch wissen, warum du jeden Tag aufstehen sollst oder?

Unsere tiefste innere Antriebskraft ist der Wunsch nach Sinn im Leben Laut Viktor Frankl, dem großen österreichischen Psychiater und Begründer der Logotherapie sind wir alle „Sinn“ motiviert. Er sagt, dass wir in unserem tiefsten Inneren alle eine Tätigkeit im Leben brauchen, deren Bedeutung über unsere eigene Person hinausgeht und bei der wir das Gefühl haben, etwas Sinnvolles und Nützliches zum Leben anderer Menschen beizutragen. Frankl hat das einmal ungefähr so formuliert: „Unsere Berufung finden wir dort, wo sich unsere Fähigkeiten mit der Not der Welt treffen“. Das bedeutet, dass du das tun sollst, was du besonders gut kannst und besonders gerne machst und dass du diese Fähigkeiten dort einsetzen sollst, wo du persönlich das Gefühl hast, dass es sich auszahlt, weil du das Leiden anderer Menschen verringern kannst bzw. zu ihrem Glück beitragen kannst. Hier liegt auch meine ganz persönliche Lebensmission. Ich helfe Frauen dabei, genau diesen Sinn im Leben, ihre Lebensaufgabe und ihre Berufung zu finden.

Kennst du deine einzigartige Gabe?

Du hast, wie wir alle, deine ganz persönlichen Gaben mitbekommen. Talente, Fähigkeiten und besonders liebenswerte Charaktereigenschaften, die dich so ganz besonders machen und die Geschenke für andere Menschen sind. Diese Gaben solltest du im Laufe deines Lebens erkennen und lernen sie Sinn-voll einzusetzen.

Und unter all den Gaben, die wir mitbringen, haben wir ein bis zwei ganz spezielle, Gaben, die dich ganz besonders auszeichnen und von allen anderen in deinem Umfeld unterscheiden. Sie sind die einzigartigen Geschenke, die du gerade du in die Welt bringst. Kennst du diese Gaben?

Wenn du jetzt betroffen deinen Kopf schüttelst und dir vielleicht sogar sagst: „Also ich habe sicher keine besonderen Gaben, die irgendwelche Geschenke sind“ dann bist du nicht alleine! Die meisten von uns kennen ihre besondere Gabe nicht und ich habe auch sehr lange gebraucht um meine zu erkennen. Heute weiß ich, dass meine großen Fähigkeiten darin bestehen, einerseits in klaren Strukturen zu denken, zu ordnen, zu analysieren, mich klar auszudrücken und Zusammenhänge zu erkennen. Andererseits kann ich sehr gut zuhören, Stimmungen wie

ein Hochfrequenzradargerät wahrnehmen, erkennen wie sich andere Menschen fühlen und auf sie eingehen. Diese Kombination hat mich immer schon von den Menschen in meinem Umfeld unterschieden und aus ihr entstehen die Geschenke, die ich in vielen Formen an andere Menschen weitergebe. Lange Zeit habe ich das alles für selbstverständlich gehalten und in meinen Seminaren sehe ich immer wieder, dass auch die meisten anderen Frauen ihre besonderen Fähigkeiten nicht kennen und schon gar nicht für etwas Besonderes halten.

*So kannst du deine Gaben und dein „Warum“ finden*

Mir ist es ein großes Anliegen, dass jede Frau und jeder Mann, und natürlich auch DU seine ganz persönlichen Gaben, Potentiale und Aufgaben im Leben erkennt. Meine Vision ist, dass jede(r) so einen eigenen Weg gehen kann, auf dem er/sie sich treu sein kann und im Laufe der Jahre immer mehr zu dem Menschen wird, als der er/sie eigentlich gedacht ist. Daher begleite ich schon seit ein paar Jahren Frauen auf dem Weg in genau dieses eigene Leben. Mein nächstes Programm startet am 23. April. Mehr dazu kannst du hier erfahren: [www.irene-fellner.or.at/treasure-hunting-2](http://www.irene-fellner.or.at/treasure-hunting-2)

### 3. LERNE DANKBARKEIT UND ENTWICKELE EINE POSITIVE WELTSICHT

Ein ganzer Zweig der psychologischen Forschung hat sich in den letzten 10 Jahren intensiv mit der Frage nach einem erfüllten und glücklichen Leben beschäftigt. Es zeigt sich, dass unsere Neigung zum kritischen Nachdenken über das Negative, über das Nichterledigte und über Schwierigkeiten aller Art zwar typisch menschlich sind, jedoch nicht zu einem erfüllten Leben oder dem tiefen Gefühl von Lebensglück und Lebendigkeit führen - ganz egal wie alt du bist! Vor diesem Hintergrund wurden Methoden entwickelt, um das positive Erinnern zu lernen bzw. zu stärken, um so Rückschläge erfolgreich und nachhaltig meistern zu können und Widerstandskräfte aufzubauen. Eine dieser Methoden, die ganz leicht gehen und nicht viel Zeit brauchen, möchte ich dir im Folgenden vorstellen. Diese Übung wurde vom renommierten Psychologen Dr. Martin E.P. Seligmann entwickelt und von ihm „The Blessing Exercise“ genannt. Wenn du schon heute mit dieser Übung beginnst, wirst du im Alter völlig anders auf dein Leben schauen als heute – versprochen.

*The Blessing Exercise – schreibe ein Glückstagebuch*

Durch diese Übung lernst du, wie du selber in der Lage bist erfreuliche Ereignisse wieder besser wahrzunehmen, deine Glückszustände selber bewusst zu beeinflussen und du wirst vielleicht auch entdecken, wie wichtig und schön es ist Dankbarkeit zu empfinden.

Kauf dir ein schönes Buch, das dir jedes Mal Freude bereitet, wenn du es in die Hand nimmst. Trage in dieses Buch jeden Abend vor dem Schlafen gehen 3 Dinge ein, die du heute als positiv empfunden hast. Bitte achte darauf, dass es immer mindestens 3 Dinge sind, die von großer, aber auch ganz kleiner Bedeutung für dich sein können. Außerdem schreibe auf, warum du diese Dinge als positiv empfunden hast. Lies dir diese 3 Dinge am nächsten Morgen wieder durch, so dass du gleich mit ein bisschen Freude in den neuen Tag starten kannst. Nimm dein Büchlein 1x im Monat zur Hand und schreibe auf eine extra Seite, welche wichtigen Glücksquellen du aus dem, was du niedergeschrieben hast, erkennen kannst. So bekommst du nach und nach eine Sammlung deiner Glücksquellen. Was glaubst du, wie groß diese Sammlung ist, wenn du 100 Jahre alt bist und heute mit dem Sammeln beginnst?

### 4. LEBE GESUND

Gesund zu essen und Bewegung zu machen, ist dir ganz sicher als wichtige Voraussetzung für eine gute Lebensqualität bewusst. Je älter du wirst, um so wichtiger werden diese Faktoren. Darüber möchte

ich auch gar nicht so viel sagen, denn dazu kannst du jeden Tag viele Berichte in den Zeitungen lesen.

### 5. LERNE IMMER WEITER UND BLEIBE GEISTIG AKTIV

Lass uns ein konkretes Beispiel herannehmen. Wie stehst du zu Computern und der neuen Technik unserer Zeit? Gehörst du auch zu den Frauen auf die folgende Sätze zutreffen:

Das ist einfach nicht Meines! Das ist alles so kompliziert! Damit kenne ich mich nicht aus! Und eben mein absoluter Lieblingssatz: Wozu soll ich das jetzt noch lernen? Hallo? Diese Frauen sind um die 50, also in der Mitte ihres Lebens (oder vielleicht ein klein wenig darüber) und haben statistisch gesehen noch mindestens 30-40 Jahre zu leben. Unsere gesamte Welt dreht sich um Computer und die Onlinewelt ist einfach ein wesentlicher Bestandteil derselben geworden. Das kann dir gefallen oder nicht, aber wenn du einen aktiven Anteil an der Welt nehmen möchtest, dann wärest du gut beraten, dich mit der Welt da draußen zu beschäftigen!

Bitte versteh mich nicht falsch! Natürlich muss sich nicht jeder fürs Internet interessieren. Das Interesse fürs Internet ist nur ein Beispiel. Mir geht es um etwas ganz anderes, nämlich um deine Offenheit für Neues, um die Erhaltung deiner Neugier auf die Welt und um deine Bereitschaft noch einmal etwas dazu zu lernen.

*Wann hast du das letzte Mal etwas Neues gemacht oder gelernt?*

Wenn du bis ins hohe Alter geistig rege bleiben möchtest, dann empfehle ich dir immer wieder gänzlich neue Dinge auszuprobieren. Solche, die du schon immer mal machen wolltest, aber für die du bisher leider nie recht Zeit hattest. Vielleicht reizt dich eine neue Ausbildung oder eine Reise oder ein Hobby, das du immer schon einmal probieren wolltest. Was sind deine unerfüllten Wünsche? Du willst in deinem Leben Freude und Abwechslung bis ins hohe Alter? Dann setze neue Schritte und lass dich inspirieren und überraschen von den Ergebnissen. Jetzt ist die Zeit dafür genau richtig!

### WIR STELLEN DIE WEICHEN IN DER LEBENSMITTE

Warum die Lebensmitte so ein guter Zeitpunkt ist, um deine Weichen neu zu stellen Die Lebensmitte ist eine wunderbare Zeit, die Weichen für ein glückliches und erfülltes Alter zu stellen:

- > Du hast schon sehr viel Erfahrung auf der du aufbauen kannst
- > Deine Aufgaben im Außen sind schon sehr weit gediehen. Wahrscheinlich hast du schon dein Haus gebaut, deinen Baum gepflanzt und dein Kind bekommen. Jetzt hast du Zeit dich deinem Inneren zuzuwenden und wirst langsam reif für ein achtsames Leben in dem es um die *Wiederentdeckung deines Selbst* geht
- > Du hast noch genug Kraft, das Leben zu verändern und neue Prioritäten zu setzen
- > Und außerdem weißt du ja jetzt worauf es ankommt und worauf du schauen musst, wenn du dein Leben neu gestaltest.

Wenn auch du die Weichen für dein Happy Aging stellen möchtest, dann komm zu einem der nächsten Soul Cafés zu uns ins Zentrum oder abonniere unseren Newsletter, in dem wir alle unsere Veranstaltungen ankündigen. Ich freue mich auf dich!

Herzliche Grüße,  
Irene Fellner

[www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at) • [www.irene-fellner.com](http://www.irene-fellner.com)

Alle Soul Café Termine finden sie auf [www.soulsisters.at](http://www.soulsisters.at)