

Freudvolles Älterwerden mit PEP und Biografiearbeit - Damit es richtig losgehen kann!

Aktuelle Ergebnisse der Altersforschung verbunden mit der Biografiearbeit im Lebenshaus® und PEP® als Basis zu einem „Älterwerden mit Zukunftsvision“

Wir stehen heute vor der Chance nach 60 ein „junges Alter“ von bis zu 20 Jahren erleben und frei gestalten zu können. Doch darauf müssen wir uns vorbereiten. Denn oft lassen wir uns mehr oder weniger bewusst von Glaubenssätzen, einem veralteten Selbstbild oder anderen Blockaden ausbremsen. Prozesse, die nicht bewusst gelöst werden, scheinen sich oftmals unbewusst in funktionale und somatische Beschwerden zu verschieben.

In seinen Forschungserkenntnissen zum Altern, die in „Die Neue Psychologie des Alterns“ (Kösel 2017) beschrieben werden, lautet die wichtigste Botschaft von Prof. Hans-Werner Wahl: **Altern geschieht nicht einfach, sondern wird von uns interpretiert.** Wir sollen uns hüten vor negativen Altersstereotypen, die uns dreimal stärker als positive Alterswahrnehmungen beeinflussen.

Mit der Kombination von PEP® mit Biografiearbeit im Lebenshaus® können wir uns gezielt auf ein positives und schöpferisches Altwerden vorbereiten.

Die Inhalte des Workshops:

- Grundkenntnisse der biografischen Gesetzmäßigkeiten mit dem Schwerpunkt ab 55 Jahren
- Das eigene Lebenshaus der Ressourcen darstellen
- Den Ausbau der Dachgaube nach 63 mit persönlicher Zukunftsvision planen und/oder gestalten

Wichtige Fragen auf dem Weg:

- Welche Vergangenheitsfragen warten noch auf Lösung?
- Mit welchem Blick schaue ich auf mein gelebtes Leben?
- Haben ich das Verhältnis zu meinen Eltern befriedet?
- Welches Verhältnis habe ich zu meinen erwachsenen Kindern?
- Was steht auf meiner Zukunftswunschliste?

Methodisch:

- Hinderliche Emotionen und Big Five herausarbeiten und lösen
- Mit Stärkungssätzen das Erreichte der Vergangenheit bewusstmachen
- Blockaden aus der Vergangenheit und Ängste vor der Zukunft auflösen
- Negative Altersstereotypen entlarven
- Positive Zukunftsvisionen finden
- Selbstwertaktualisierung vornehmen
- Kraftvolle Stärkungssätze formulieren

Dr. med. Susanne Hofmeister

Anthroposophische Medizin, Biografiearbeit im Lebenshaus®, PEP®. Coaching, Vorträge, Workshops und Fortbildung. Geb. 1962, Praxis in Heidelberg.

Buchautorin:

„Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin“, GU-Verlag 2014

„Mein Lebenshaus hat viele Räume“, Kösel Verlag 2019