

Das Wesentliche zuerst

Gesundheitsaspekte Körperpflege

Bewegung, Natur, Essen/Trinken, Massage/
Yoga

Dem Zufall eine
Chance geben,
Offenheit entwickeln für Zu-
fallendes

„Ich suche nicht, ich
finde“

Beitrag leisten für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft

Politisch, Kulturell, Sozial, Um-
welt

Ziel: Bewahren der Demokratie,
der Umwelt, der Kultur, des Zu-
sammenlebens

Sinnstiftende, berufliche Arbeit

Lehren - lernen -
weiterbilden

Neues wagen Veränderung wagen

= schreiben, ge-
stalten, malen,
Kunst, Hand-
werk usw.

Andern Freude machen Jemanden beschenken

Begleiten, z.Bsp. Zeit schen-
ken, zuhören, Besuche, An-
teil nehmen, offenes Ohr

Gemeinschaft Beziehungen pflegen

zum Partner, zu den Kin-
dern, Enkel, Familien,
Freunden

Meditation Nach innen schauen

Das Hören üben - auf die Seele
hören - auf meine Gefühle, auf
meine Träume

Dinge tun, die ich liebe

Hobbys pflegen,
Garten, Musik,
Singen, Spielen,
Sport, Lesen, Rei-
sen, Vereinstätig-
keit

Erholung

Trödeln, Müssiggang,
Auftanken, Loslassen, Ab-
sichtslose Zeit