

# 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