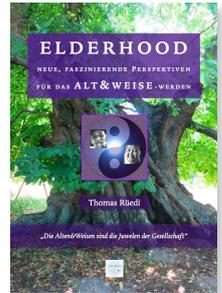


# ELDERHOOD-ÜBUNGS-ANREGUNGEN:



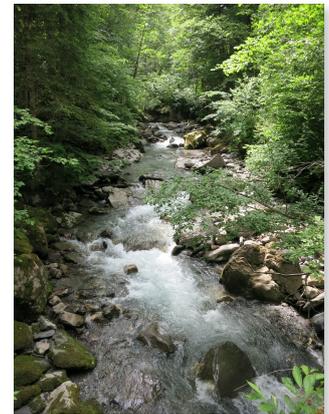
## BUCH TEIL 3 ZUM AUSDRUCKEN

BITTE ZUSAMMEN MIT DEM BUCH „ELDERHOOD“ VERWENDEN !

-----

## ÜBUNGSVORSCHLÄGE FÜR ELDERLY – ÄUSSERE EBENE:

Diese Aufzählung ist zwangsläufig unvollständig und soll uns als Inspiration dienen.



### 1. WALDBADEN – SICH MIT DER WILDEN NATUR VERBINDEN

- Waldbaden im naturbelassenen Wald
- Einfach da sein, auf einem Baumstrunk sitzen, im Moos liegen, einen Baum umarmen, in die Baumkronen schauen
- Tief die frische, sauerstoffreiche Luft einatmen, das Harz riechen, das Moos fühlen, die Vögel, das Rauschen der Bäume hören, eine Beere kosten
- In das ausgleichende, heilende Kraftfeld der Homöostase des lokalen (Wald) und regionalen (Tal, Berge, Flüsse etc.) Ökosystems eintauchen, sich einfügen, sich bewusst damit verbinden
- In der Natur sich mit dem grossen, globalen Ökosystem, der Mutter Erde, Gaia (zurück)verbinden
- .....

### 2. TÄGLICHE BEWEGUNG

- Spaziergang um die Häuser, über die Felder, im Wald, durch das Dorf, die Stadt – mit Unterbruch beim Schwatz!
- Yogaübungen, Chi Gong – auch in der lokalen Gruppe
- Gymnastik, Dehnungsübungen – auch in der lokalen Gruppe
- Zu Hause auf dem Mini-Trampolin (Bellicon o. Ä. mit Halteelement) wippen, springen, trainieren – allwettertauglich !
- Auf dem Hometrainer pedalen – allwettertauglich!
- Mit dem E-Bike samt Helm ausfahren, eine Runde drehen – selber entscheiden, wie weit und mit wie viel Unterstützung
- .....

**3. ACHTSAME SELBSTFÜRSORGE PRAKTIZIEREN:**

- Regelmässige Körperpflege – evtl. mit Hilfsmitteln
- Zähne putzen
- Fusspflege, eincremen
- Selbstmassage
- Sich leckere Mahlzeiten zubereiten oder gönnen
- Genügend Ruhezeiten vorsehen, auf Impulse von seinem Körperhaus achten
- Die Wohnräume schön einrichten und periodisch neu gestalten
- .....

**4. HILFE UND BEGLEITUNG ANNEHMEN KÖNNEN:**

- Arzt-, Zahnarztbesuch – evtl. mit Begleitung
- Naturheilpraktiker aufsuchen
- Physiotherapie – evtl. auch zu Hause

- Sich regelmässig eine einfühlbare Massage gönnen
- Spitem für Pflege und/oder Haushalt
- Einkäufe via Online-Bestellung und Pick-up
- Einkäufe via Online-Bestellung und Heimlieferung
- Einkäufe durch Familienmitglieder, Nachbarn
- .....

**5. SICH IM ERHALT DER HOMÖOSTASE UND GESUNDHEIT IM EIGENEN KÖRPERHAUS ÜBEN:**

- Sein Körperhaus / seinen Organismus als einen sich grundsätzlich selbst regulierenden und heilenden Organismus / Ökosystem anerkennen und wertschätzen
- In Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung altersentsprechend gesund bleiben
- Selbstwirksam bleiben durch: eigene Tages- und Wochenplanung, Visionen haben, Aufgaben im Haushalt besorgen, Mahlzeiten zubereiten etc.
- Vertrauen in die eigenen Selbstheilungs- und Regenerationskräfte entwickeln bzw. zurückgewinnen – evtl. zusammen mit ganzheitstherapeutischen Massnahmen und Beratung
- Natürliche Hausmittel bzw.-medikamente gebrauchen, pflanzliche oder homöopathische Mittel, Mikronährstoffe, Bäder, Kneipen
- Ausgewogene und vollwertige Ernährung pflegen
- Körper-, Wohnungs- bzw. Haus-Mikrobiom fördern, effektive Mikroorganismen (EM) einsetzen
- Integrativ- und ganzheitsmedizinische bzw. -zahnmedizinische Behandlungen bevorzugen
- Mit Impfungen sehr zurückhaltend sein, ganzheitsmedizinische Beratung aufsuchen

.....

**6. SICH UND/ODER ANDERE ALS HOCHSENSIBLE PERSON (HSP) ANERKENNEN:**

- Erkundigungen über Hochsensibilität einholen
- Familien- und Sippenmitglieder befragen
- HSP-Buch/-Bücher lesen
- HSP-Basisinformationen lesen + Fragebogen ausfüllen (siehe Anhang)
- Gute Einteilung der Tages- und Wochenaktivitäten, genügend Erholungszeiten einplanen
- HSP-Beratung aufsuchen (siehe auch mein Angebot hierzu)
- Als erfahrener HSP-Elder jüngere HSP-Menschen oder Familien als Mentor begleiten
- .....

**7. SICH SEINER KÖRPERLICHEN VERLETZUNGEN BEWUSST WERDEN**

- Verletzungen, Stürze, Autounfälle
- Narben am Körper zuordnen
- Körperliche Misshandlungen als Kind, Jugendlicher und Erwachsener sich bewusst machen
- Sexuelle Übergriffe als Kind, Jugendlicher und Erwachsener sich bewusst machen
- .....

**8. REGELMÄSSIGER AUSTAUSCH ÜBER ELDERHOOD-ARBEIT AUF DER ÄUSSEREN EBENE**

- Soziale Kontakte pflegen und herstellen

- Sich andere Elders in Fortbildung suchen, auch solche, die sich dessen (noch) nicht bewusst sind
- Regelmässig die gleichen Menschen treffen
- Darauf achten, was auszutauschen stimmig ist und was lieber nicht

**9. SPONTANE, INTUITIVE WEISHEIT IN EINER HANDLUNG ERFAHREN:**

- Regelmässig zur Inspiration mit Kindern und jungen Menschen zusammenkommen
- In der Rolle als Mentoren jüngeren Menschen aktiv zuhören
- In der bewussten Rolle als Heiler in der eigenen oder in einer selbst „erwählten“ Familie präsent sein
- .....

# ÜBUNGSVORSCHLÄGE FÜR ELDERS – INNERE EBENE

Diese Aufzählung ist zwangsläufig unvollständig und soll uns als Inspiration dienen.



## 1. TAGEBUCH SCHREIBEN

- Grundsätzliches, unverzichtbares Instrument der Elderhood-Arbeit
- Physisch oder im passwort-geschützten Computer
- Ausführliche Beschreibung, Bilder beschreiben, schöne und schwierige, belastende Ereignisse umfangreich, wortreich beschreiben, Emotionen freien Lauf lassen etc.
- Zur Verarbeitung aktueller Ereignisse und Erlebnisse
- Zur Verarbeitung von in Erinnerung gerufenen, früheren Ereignissen und Erlebnissen
- .....

## 2. PHILOSOPHISCHE HEIMARBEIT

- Spirituelle Literatur, Bücher, E-Books lesen
- Spirituelle TV-Sendungen, Videos ansehen
- Gedichte lesen
- Ganzheitliche Weltsicht pflegen durch Erweiterung seiner Kenntnisse über andere Kulturen und Bräuche
- Ganzheitliche Weltsicht pflegen durch Erweiterung seiner Kenntnisse über die Tier- und Pflanzenwelt
- Sich mit ganzheitlichen, alten und neuen Philosophien beschäftigen – z. Bsp. Ayurveda, integrale Philosophie

.....

### 3. SEIN LEBEN ERNTEN – ÜBERBLICK ERSTELLEN – LIFESPAN

- Biografie schreiben
- Life-Span-Arbeit – sein Leben retrospektiv aufrollen, dokumentieren mit Jahreszahlen
- Eltern, Grosseltern, wichtige Beziehungen, Familienleben
- Schule, Mittelschule, Hochschule, Ausbildungen, Abschlüsse, Diplome
- Initiationserlebnisse retrospektiv bewusst erkennen und einordnen
- Fotoalbums physisch und digital ansehen
- Tagebucheinträge dazu machen oder dafür separates Tage- oder „Erntebuch“ führen
- .....

### 4. BIOGRAFISCHE AUFRÄUMARBEITEN

- Unerledigte Dinge aufspüren, eingestehen und notieren
- Beziehungen zu Elternteilen, Geschwistern etc. sichten
- \*Längere Krankheiten, Lebenskrisen ganzheitlich aufarbeiten – im Zweifelsfall Psycho- oder Traumatherapie einbeziehen!
- \*Traumatische Erlebnisse, Misshandlungen, Übergriffe – im Zweifelsfall Psycho- oder Traumatherapie einbeziehen!
- Körperlich-vegetative, gefühlsmässige, geistige und spirituell unerledigte Dinge aufspüren und angehen
- .....
- .....

## 5. AUSTAUSCH MIT NAHEN MENSCHEN ÜBER DIE INNERE ARBEIT

- Sich mit anderen Elders in Fortbildung, die uns nahe genug sind, regelmässig austauschen; 1–3 Personen genügen
- Jüngeren Menschen, Familienmitgliedern Geschichten aus seinem Leben erzählen
- Jemanden als Mentor für sich annehmen
- .....

## 6. VERZEIHENSARBEIT - EINE GROSSE PRAXIS

- Siehe Kapitel „Versöhnung im Verzeihen finden“\*
- Grundform: Ich & Du\*
- Integrale, differenzierte Form: Ich – Du – Wir\*
- Religiös-theistische Form: an einen Schöpfergott gerichtet gem. Zalman Schachter-Shalomi/Ronald Miller\*
- Als regelmässige, evtl. tägliche Praxis etablieren
- Regelmässige Praxis während der biografischen Arbeit
- Als Praxis bei entsprechenden speziellen Vorkommnissen
- Anwendung einer systemischen Psychotherapie bei einer Fachperson bei schwierigen, alten, unheilsamen Themen
- Ausführliche Anleitung siehe Anhang!
- .....

## 7. ENERGETISCHE ÜBUNGEN PRAKTIZIEREN

- Atemarbeit
- Chi Gong, Tai Chi

- Yoga
- Wyda
- Siehe dazu auch das Kapitel „Unseren subtilen Körper ergründen“
- .....

## 8. MEDITATION ÜBEN

- Geführte Meditationen MBSR nach Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup>
  - „Mindfulness-Based Stress Reduction“, wird übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“
  - Buch kaufen
  - Tonträger, CD erwerben, YouTube-Angebote
  - App auf Smartphone benutzen
  - Meditationsgruppe oder Kurs besuchen,<sup>2</sup> z. B. Migros-Klubschule (Schweiz)
  - Online-Kursangebot<sup>3</sup>
- Tibetisch-buddhistische Meditation gem. Dzogchen-Tradition<sup>4</sup>
  - Shamata, stille Meditation
  - Meditations- bzw. Praxisgruppe besuchen
  - Meditation und Informationen im Anhang des Buches
- Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.mindfulness.swiss/kurse/mbsr/>

<sup>2</sup> <https://www.klubschule.ch/gesundheit/entspannungskurse-und-stressbewaeltigung/achtsamkeit-und-mbsr/>

<sup>3</sup> <https://www.mbsr-online.ch/angebote>

<sup>4</sup> <https://www.dzogchen.org.in>

<sup>5</sup> <https://blog.gedankenlotse.de/achtsamkeit/gehmeditation-nach-thich-nhat-hanh/>

- Langsame, bewusste Schritte
- Atem und Bewegung synchronisieren
- Präsenz und Wahrnehmung
- Gedanken beobachten
- Langsame und friedliche Schritte
- Vollständige Anleitung siehe Anhang des Buches!
  
- .....
- SICH IN INTUITION UND HERZÖFFNUNG ÜBEN**
- Übung der Erweckung der Herzintelligenz; mit oder ohne Einbezug der HeartMath-App und des Sensors – siehe auch entsprechendes Kapitel
- Sich mit den Themen Herzöffnung und Intuition beschäftigen – siehe auch entsprechende Kapitel
- Übung des Zugangs zu der Weisheit des Herzens (!!!) – siehe entsprechende Kapitel im Buch
- .....
- VORBEREITUNG AUF DAS STERBEN UND DEN TOD**
- Eine Patientenverfügung schreiben und regelmässig aktualisieren
- Ein Testament schreiben und evtl. aktualisieren
- Seinen eigenen Tod visualisieren und eine Wunschliste erstellen für die Art der Sterbebegleitung, die anwesenden Personen, die Musik etc.
- Einbezug einer entsprechenden Seelsorgeperson – ja oder nein
- Wünsche für die Zeit zwischen dem Tod und der Bestattung formulieren, z. B. wichtig für Buddhisten etc.
- Die Art der Abdankung, der religiös-spirituellen Rituale nach dem Tod festlegen; Wünsche für den Ort formulieren

Einbezug einer Pfarrperson o. Ä. – ja oder nein

Die eigene Bestattungsart festlegen

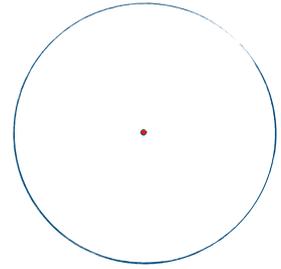
.....

.....

.....

.....

# ÜBUNGSVORSCHLÄGE FÜR ELDERS – GEHEIME EBENE



## 1. SEINE PERSÖNLICHE RELIGIÖS- SPIRITUELLE ORIENTIERUNG UND PRAXIS FINDEN

- Im Kontext seiner eigenen Religion
- Im Kontext mit einer bestehenden Weisheitstradition (Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus, Indigene Tradition etc.)
- Kurse, Vorträge besuchen
- Bücher lesen
- TV-Sendungen ansehen
- .....

## 2. TÄGLICHE MEDITATIONS- UND/ODER GEBETSPRAXIS VERTIEFEN

- Vertiefung der Meditations- und Gebetspraxis
- Stille Morgen- oder Abendmeditation zu einer fixen Zeit
- Gebetspraxis zu einer fixen Zeit
- Geführte Morgen- oder Abendmeditation, CD, DVD, YouTube etc.; zu einer fixen Zeit
- Siehe auch „Übungsvorschläge für Elders – innere Ebene“ im Buch
- .....

## 3. TEILNAHME AN GRUPPEN - GRUPPENPRAXIS

- Angeleitete Gebetsgruppe
- Angeleitete Meditationsgruppe seiner Weisheitstradition

- Angeleitete Meditationsgruppe überkonfessionell
- Gottesdienste, Messen
- Teilnahme an Tages- oder Wochenendseminaren
- Teilnahme an Online-Gruppenangeboten
- .....

**4. KONTEMPLATIONEN ZU VERSCHIEDENEN THEMEN -  
SEINER INTUITION LAUSCHEN**

- Was bedeutet es für mich, eine alte&weise Person in Fortbildung zu sein?
- Was sind meine Lernfelder als Elder, bei was möchte ich noch wirksamer werden?
- Was sind meine Stärken, meine Begabungen als Elder?
- Wo und mit wem kann ich als Mentor oder Heilerin von Nutzen sein?
- Was braucht diese Welt am dringendsten?
- .....

**5. REINIGUNG DES ENERGETISCHEN KÖRPERS:**

- Fortgeschrittene energetische Übungen
- Chakra-Arbeit
- Yoga – Kundalini Yoga, Kryia-Yoga etc.
- Tibetischer Yoga – Tsalung Trulkhor
- Siehe auch Kapitel „Unseren subtilen Körper ergründen“
- .....

**6. DIE VEREINIGUNG MIT DER ABSOLUTEN,  
GÖTTLICHEN EBENE ÜBEN - VORBEREITUNG AUF  
DEN TOD**

- Kontemplation über die Frage: Wo und wann erfahre ich Gott, das Absolute?
- Wie und durch was kann ich diese Verbindung verstärken, mehr und mehr oder gar permanent spüren?
- Sein eigenes Sterben, den Tod und den Übergang in ein jenseitiges Leben visualisieren (evtl. gemäss Elisabeth Kübler-Ross?)
- .....
- .....
- .....

