



# sechzigplus-aktiv

## ...geistig fit im Alter!

### **Genießen Sie die Vorteile des reifen Alters!**

Jung sein ist toll, doch beim näheren Hinsehen gab es auch in jüngeren Jahren erhebliche Krisen. Die erste Liebe mit all ihren Facetten haben wir wohl alle überstehen müssen und ist längst vergessen. Auch unsere Illusionen in der beruflichen Karriere mussten wir teilweise aufgeben. Jeder Lebensabschnitt hat seine Nachteile aber viele Vorteile. Du musst nur bereit sein, diese zu erkennen.

Wir tun uns schwer mit dem Älterwerden, da wir die negativen Seiten, wie Vergesslichkeit, Krankheiten und körperliche Beschwerden vor Augen sehen. Dies wird maßgeblich von den Pharmaunternehmen unterstützt, die in uns älteren Menschen dankbare Abnehmer ihrer Produkte sehen.

Unsere physische Leistungsfähigkeit lässt sicherlich nach, doch die geistige Fitness bleibt bis ins hohe Alter bestehen. Und die sollten wir nutzen.

#### **Ältere Menschen sind pragmatischer.**

Wir werden zwar langsamer im Denken und Handeln, doch verbessert sich die pragmatische Komponente mit zunehmendem Alter. Wir sind eher in der Lage, eine Situation nüchtern zu überdenken und dann eine vernünftige Lösung zu finden, ohne dabei ideologisch vorzugehen.

#### **Ältere Menschen sind kompetenter.**

Ein weiterer Vorteil des reifen Alters ist unser Wissen, das wir uns in langen Jahren angeeignet haben. Wir verfügen über eine hohe Kompetenz, beruflich wie privat und damit lassen sich bessere Entscheidungen treffen

#### **Ältere Menschen sind erfahrener.**

Einer der größten Vorteile des Älterwerdens ist die Erweiterung des Erfahrungswissens. Senioren werden gern als Ratgeber in Anspruch genommen, vor allem in schwierigen Situationen hört man gern auf ihre Ratschläge. Sie gehen gelassener mit dem Leben um und sind nicht so schnell aus der Ruhe zu bringen.

#### **Endlich sind Sie frei**

Sie können endlich so kindisch und albern sein, wie Sie schon immer sein wollten, und niemand wird Sie mehr deswegen komisch anschauen. Sie können endlich tun und lassen, was Sie wollen - ohne an die Konsequenzen in 20 Jahren zu denken.