

## **ARBEITSBLATT**

Such dir eine Frage aus, die dich neugierig macht. Oder zwei. Steck sie dir in die Tasche. Sie darf dich begleiten, dich zum Nachdenken bringen, dich überraschen. Mal sehen, was sich zeigt.

### **Reflexionsfragen zu unserem ersten Abend der Challenge**

- Welche Lebensphase war für dich bisher besonders prägend – und warum?
- In welcher Phase deines Lebens fühlst du dich gerade? Welche Aufgabe steckt vielleicht darin?
- Was möchtest du aus deiner bisherigen Lebensreise bewusst würdigen oder loslassen?

### **Und vorbereitend auf die nächsten Übungsabende:**

- Welche alten Gewohnheiten oder Überzeugungen hindern dich, gelassener älter zu werden?
- Wie könntest du das Geschenk des Älterwerdens tiefer annehmen – im Kontakt mit mir selbst und anderen?
- Wie können wir als Community ein positives, ehrliches Bild des Alterns fördern – jenseits von Klischees?