

Lebendigkeit im Alter

Jenseits von Konzepten und Komfortzone

Vier Reflexionsfragen und eine geleitete Meditation – Inspirationen um die Frage in dein Herz zu nehmen: Wozu stehe ich morgens auf? Was ist der Sinn meines Lebens?

1. Wo lebe ich in meiner Komfortzone – und wo könnte mehr Lebendigkeit entstehen? Gibt es Bereiche in meinem Leben, in denen ich mich aus Gewohnheit eingerichtet habe? Was würde sich verändern, wenn ich mich wieder dem Unerwarteten öffne?
2. Welche Begegnungen, Worte oder Kunstwerke haben mich geprägt und klingen bis heute in mir nach? Was hat mich tief berührt und verändert – und gibt es davon heute noch genug in meinem Leben?
3. Wie steht es um meine Lebendigkeit und Zuneigung zum Leben? Fühle ich mich lebendig, oder habe ich begonnen, mich vom Leben zurückzuziehen? Was nährt meine innere Lebendigkeit?
4. Fühle ich mich in meinen Beziehungen beantwortet – und fühle ich mich eingeladen zu antworten? Gibt es echte Resonanz in meinen Begegnungen, oder bin ich in Rollen erstarrt? Wo könnte mehr Tiefe und Gegenseitigkeit entstehen?