

Rückblick auf die Challenge: wichtige Aha-Momente – veränderte Perspektiven – entstandene Wünsche

Ergebnis: Glückseligkeit....

Was bedeutet ein GUTER Abstieg für mich?

Mehr Klarheit wo ein zukünftiger Sinn für mich sein kann, tiefer gefühlt was das sein könnte. Danke

Lebendig Bleiben und neugierig...Sinnhaftigkeit des sich jünger Fühlens, Selbstbild.

spannend die Altersverteilung der Teilnehmer:innen

Ich bin so dankbar!!!!

Ein Aha-Moment waren die vom Gehirn abgesicherten Standard-Bilder. Die möchte ich, glaube ich, beibehalten :-)

Neuer Schwung und Liebe

Aufbruch in eine neue Zeit mit alten Ressourcen

spirituelle Freundschaften verstärkt pflegen,

Altern ist Übergang gestalten, nicht ein vorprogrammiertes Muster nachmachen. Wichtig sind die Menschen, Zugehörigkeit kommt von Zuhören

Fühle mich sehr inspiriert mehr in Kontakt zu gehen. Den Austausch in den Gruppen empfand ich sehr belebend, Danke. (Angela)

Mit fremden Menschen in Kontakt treten

Meine Liebe zu meinen Mitmenschen ist größer geworden. ♥

Einen positiven Blick auf dem Alt-Werden. Ich fühle mich beruhigt und inspiriert.

Ich möchte auf meinen weiteren Weg mich mehr in Gelassenheit Akzeptanz meiner selbst und der anderen üben.

Beziehungspflege steht jetzt mehr im Focus.

ich möchte mehr darauf achten, wofür ich meine Energie einsetzte. Ich möchte neugierig bleiben und dem Sinn nachspüren. sehr beeindruckend fand ich die Meditation gegen die Angst.

Soviel Tiefe und Dankbarkeit und Freude in mir! Wunsch nach Austausch über gegenseitige Unterstützung im Alter (vielleicht erstmal per Zoom Ideen entwickeln?) So viel Inspirationen und Herzenswärme ♥!

In gute Beziehungen investieren, Wie steht es mit meiner Neugierde?! Was bedeutet ein guter Abstieg?! Eine positivere Sicht aufs Altern

Milde, Vertrauen, Dankbarkeit, ein friedliches Herz, Akzeptanz dessen, was ist

Alter ist eine Geisteshaltung.... von Weiträumigkeit, Gleichmut und Liebe

Sinn des Lebens, er erschließt sich nicht kognitiv, sondern er ist ein innerer Ruf, dem ich folgen möchte. - Ich bin (positiv) gespannt, was mir im Altwerden noch alles widerfahren wird. - Die Challenge war von A bis Z spannend für mich. Ich bin so dankbar für die Teilnahme und den Input.

Ich habe meinen inneren Garten entdeckt

Beziehungen sind wichtig; neugierig bleiben; Alter positiv sehen

Wichtig fand ich die große Wertschätzung fürs Älterwerden, das macht mich sehr Dankbar. Die Fragen zur Reflexion finde ich sehr inspirierend. Die Lebendigkeit nehme ich mit, genauso wie die Authentizität und Gelassenheit, die Akzeptanz begleitet mich schon länger als Übung im Alltag.

Einen kleinen Schritt weiter, gestärkt, werde noch mehr darauf achten, neugierig zu bleiben und ich darf mich jung fühlen...das beruhigt mich...

Mut zum Altern bekommen; über Wehwehchen lachen können; Leichtigkeit u. Annehmen entwickeln bei den Alterungsprozessen; tiefe Einsichten in die Realitäten des Lebens

Mehr Milde für mich und andere. Neugierig bleiben mit Kindern die Welt sehen, entdecken

Eigene Glaubenssätze übers Alter prüfen. Schauen, wofür ich meine Lebenszeit einsetzen möchte. Den Begriff: "soziale Fitness" finde ich super.

Tiefer wahrnehmen, mehr Kontaktedas macht mich glücklich

Neugierig bleiben!!!

größere Klarheit, Bestätigung, Ruhe hinsichtlich dessen, was mich in den letzten Jahren zum Thema "Älterwerden" schon intensiv beschäftigt - besonders Grenzen setzen und dennoch Geben. Ganz herzlichen Dank!

Bin ich alt? Ja... und das ist schön!

Friedlich sein mit dem was ist, das Alter hat auch viele Chancen, ich habe mich zum Oberlethetreffen angemeldet, wo ich noch gezögert hatte, mehr die Augenblicke leben, das Leben entfaltet sich...

Älterwerden ist Verminderung der Kräfte, des Radius', der Geschwindigkeit etc. UND zugleich ist es Vermehrung der Tiefe, der Dankbarkeit, der Qualität der Lebensintensität, der inneren Weite.

Lebe jetzt

Wie wichtig Beziehungen sind und wie dankbar ich für die Menschen in meinem Leben bin. Und die Frage: Was ist wichtig, wie möchte ich meine restliche Lebenszeit füllen? Was gibt ihr Sinn?

Mehr Freude und Leichtigkeit auf meinem Weg

Neugierde im Alter ist lebenswichtig!!! Ich fühle mich erleichtert. eine wunderbare Challenge!!

Danke für die Inspiration und die Einladung übers älter werden nachzuspüren

Die besorgten, eher verschwommenen Gedanken über das Altwerden haben konkrete Form angenommen und ich habe Ansatzpunkte für Dinge, die ich ändern möchte,

Wieder mehr Vertrauen und Neugier in den Prozess des älter Werdens

Mit Gleichmut und Neugier ins Alter :-)

Ich fühle mich gestärkt und inspiriert, Entscheidungen bewusster zu treffen und mich mit anderen Menschen auszutauschen, die das Thema Alter und seine Gestaltung auch beschäftigt - auch mit der Frage: Was kann ich noch geben oder bewegen - Vielen Dank für die tollen Impulse, liebe Silvia!

Neugierig und Abenteuer lustig bleiben mit großem Herzen

ich fühle mich ermutigt, dem Altern positiver zu begegnen mit Neugier, Vertrauen und Gleichmut

Wünsche: Mehr Austausch zwischen den Generationen, weniger Einzelkämpferin sein, Altersbilder sind fluide

Ich will aufpassen, dass ich meine Neugier nicht verliere ... sie hält mich lebendig

Ich sehe viel mehr die Bedeutung von sozialen Beziehungen und möchte mich mehr um diese „kümmern“...und Lebendigkeit ist sooo wichtig!

So viele Geschenke, jeden Tag....DANKE DANKE DANKE! Vieles ist ausgerichtet jetzt, klarer, Beziehungen hegen und pflegen...den Blumenstrauß des älter Werdens genießen 🌸🌸

Die Aha-Momente habe ich als große Bereicherung empfunden. Sie haben verdichtet, zusammengeführt, wieder erinnert, was auf die eine oder andere Weise schon da war. Diese Aha-Momente bezogen sich weniger auf das Altern als auf das Leben als wichtiger Beitrag zum Altern.

Es war wunderbar erhellend und bereichernd und meine große Erkenntnis ist... ich möchte milder werden, denn ich bin mit achtzig grad wie ein Baby mit Suchbewegungen. Diese Erkenntnis berührt mich sehr! Danke Sylvia, danke euch allen!!

Das Alt werden ein wichtiger Prozess und ein Übergang ist. Authentizität und Gelassenheit weiterentwickeln. Becoming nobody (Film von RAM Dass)

älter als Blumenstrauß, auch wenn da Fragen sind, die sich so nicht lösen können. Angst mit dem Herzen auflösen.

Neugierig wach bleiben; junge Aktivist*innen unterstützen; bewusst altern; Beziehungen pflegen.

Sinn, Bewegung, Beziehungen 3 Säulen des Alterns bzw. des Lebens. Ich werde ganz konkret meine Beziehungen pflegen ❤️👤❤️👤

mich für neue Kontakte öffnen, und mich meiner Unsicherheit stellen. das darf beides sein...

Freude am Sein Inspiration ★ Dankbarkeit

Altern ist ein spannender Prozess. oh ja, ich bin tatsächlich neugierig wie das so weitergeht! Und schön, gemeinsam zu altern :-)

Wichtige Beziehungen pflegen. Umgang mit Angst und Widerstand, nicht die Angst selbst behindert

mich sondern der Widerstand vor der Angst. Beherzt sein.

Gott will mich lebendig. Meine Sterblichkeit spricht nicht dagegen. Danke für diese Challenge.

Ich nehme Neugier, Freude und auf-das-Alter-Lust mit :)....mein Aha-Moment: es ist "normal", dass ich mich auf Fotos nicht wiedererkenne. Mein Gehirn ist dafür verantwortlich - herrlicher Gedanke.

so viele Impulse, Grenzen setzen sogar vom Buddha empfohlen, so wichtig der spirituelle Weg, tiefe Beziehungen pflegen, Dankbarkeit

neugierig bleiben, Körper bewohnen, erden, Offenheit, weiter praktizieren wie bisher, dran bleiben, sich nicht ablenken lassen, alt werden. dankbar sein. auch für diese Woche. danke!

Menschen finden die neugierig sind

Essenz: lieber offen, neugierig, dankbar und friedvoll alt werden, als jung zu bleiben - das älter werden als wunderbare Chance 😊

eigene Glaubenssätze erkennen und reflektieren

Ich habe eine neue Sicht auf „Neugier“ und Toleranz ist ein Aspekt meiner Liebesfähigkeit ,wunderbar !!!

Bekräftigung, Botschafterin sein für ein bewusstes Altern. Bin sehr dankbar!

Neugierig und verbunden bleiben, dankbar und in Akzeptanz

Welche Werte machen für mich den Abstieg nach C.G.Jung aus? Welche möchte ich kultivieren? Auf jeden Fall Gleichmut, Neugier und tiefe Beziehungen

Neugier: nicht nach Plan altern, Freiräume entdecken, authentischer leben, tiefergehender leben, Lebendigkeit

Lust aufs Alter , mit alldem was dazu gehört, auch Leid.

so eine schöne Perspektive: immer ein Stückchen weiser, liebevoller, friedlicher, großzügiger werden statt jung zu bleiben

Authentizität. Frieden. Klarheit entwickeln. Gemeinschaft im Alter.

2026-01-03 20:34:38 Von Anja Lorenz an Alle:

Annehmen übenwas bedeutet ein guter Abstieg für mich?...der Angst ins Gesicht sehen ...

Gemeinschaft und Verbundenheit hat eine klarere Bedeutung für mich bekommen.

Ein Wunsch, den ich mitnehme: Ich möchte das Alter mehr genießen können und neugierig bleiben....

lebendig bleiben und werden!

viele Inspirationen, aus denen sich Perspektivwechsel ergeben haben....neue Sichtweise auf kreative Entfaltungsmöglichkeiten...große Dankbarkeit für den spirituellen Weg mit dir

Sylvias Vorträge haben für mich ein weites Feld eröffnet, was Altern ausmacht - danke dafür! Die Meditation an Silvester war sehr schön.

Sinn Bewegung Beziehung LEBE JETZT Dankbarkeit euch allen und mir selbst VERBUNDENHEIT

Claudia: Bestärkung und Energie habe ich bekommen, danke; Rotraud: vieles hat mich bestärkt - Neugier und Authentizität bleiben im Vordergrund. Vielen, vielen Dank für diese tiefen und differenzierten Blick aufs Alter!

Wahrhaftigkeit und Mitgefühl, Demut und Dankbarkeit üben

Wofür möchte ich meine Lebenszeit nicht verschwenden? Wofür möchte ich sie nutzen....

Bin erwärmt von Deinen schönen Worten und noch mehr von Deinem herzerfrischendem Lachen.

Ein großartiges und tiefes Erlebnis, mein Dank an Sylvia und euch alle - ihr habt mich bereichert. Es war, als wäre ein Vorhang weggezogen, und ich könnte eine Sammlung von Juwelen sehe.

Ich fühle mich gestärkt und habe eine für mich ungewohnte Motivation mich zu dem Themenkreis weiter auszutauschen. Von Herz zu Herz. Ich habe mich an einzelnen Tagen dieser Woche so richtig gut, voller tiefen Frieden gefühlt. Ich hoffe, ich finde Menschen zum Austausch.

Dem Geschenk des Lebens mit Zuneigung begegnen, in Resonanz gehen, mit dem was ist.

Ich habe eine ganz neue Perspektive auf die letzte Lebensphase gewinnen dürfen. Freue mich Wertewandel, bewusste Lebendigkeit und das Finden von Lebenssinn. Danke für diese wirklich tolle Challenge Sylvia.

Fühle mich nach den Tagen ermutigt und mehr verbunden im Prozess des Älterwerdens, ihr seid ja alle mit mir auf diesem Weg :-)

Dankbar für den offenen Austausch <3

Sinn schenkt Lebenskraft im Alter, Qualität vor Quantität bei Beziehungen

Ermutigung, mir mehr Zeit zu geben, um zu merken, was ich möchte. Mich dann mehr mit dem zeigen, was ich wirklich möchte und immer neugierig zu bleiben.

Mit sich selbst stimmig leben



Das innere Bild (35 - 50 J) war mir neu= Aha- Moment. Vorfreude auf den weiteren Alterungsprozess. Ich möchte mich bewusster und mehr um meine Beziehungen kümmern. Sehr beruhigend war die Challenge für mich: Das ist hinzukriegen mit dem Alt-werden.

Tiefe Dankbarkeit, dass ich Teil der Community bin. Stärkere Fokussierung für mich anstreben! Durch die Resonanz im Austausch und Deine Impulse Sylvia habe ich große Lust weiterzumachen in und an meinem SENIORA-Projekt! Miteinander teilen! Ein echter Schatz!

Die Veränderungen des Altwerdens sind nichts Anderes als Leben und ich kann sie genauso als Prozess sehen und nicht als unabänderliche negative Veränderung. Manche Angenehm, manche Unangenehm. Dadurch entsteht Frieden und Freiheit 🌸 Danke 🌸

Meine Idee vom Altsein neu werden lassen, mich darüber austauschen, negative Gefühle und Bilder erkennen und nachspüren und sich entwickeln lassen. Focusing dazu nutzen um mit anderen daran zu

2025_6_Silvester-Challenge mit Sylvia Kolk – Abschluss-CHAT

arbeiten, ein positives Bild vom altwerden für mich mir leisten. Lustig sein mit dem altwerden und nicht ängstlich oder bitter.

ich nehme mit, dass ich aktiv gestalten kann aber auch muss 😊

Ich fand es wunderbar, wie du es aufgebaut hast....dankbar für deine Buchempfehlungen...bin sehr glücklich, darüber, dass ich das Gefühl habe, dass es völlig o.k. ist, wie ich dabei bin, alt zu werden....□

sehr ermutigt und motiviert, mich und meine Lebendigkeit hemmende innere Strukturen aufzulösen, wie Schnelligkeit, Ängstlichkeit

liebepoll authentisch leben,, dem Leben zugeneigt , offen und neugierig, den Abstieg unterstützend

Mein Körper hat mir gestern spontan meine Freude an Begegnung mit Menschen spürbar werden lassen, als mein Kopf dachte: es ist mir alles zu viel, ich brauche Rückzug. Was war ich erstaunt. Daraus entstand die Erkenntnis, dass ich nun in jeden Termin mit dem Gedanken und die Erinnerung an das tolle Gefühl gehe, Freude an dem Austausch mit Menschen zu haben und nicht mehr als erstes zu denken, noch einen Termin zu haben. Danke unendlich für deine Inspirationen liebe Sylvia 🙏

Ich habe an Zuversicht bezüglich des Älterwerdens gewonnen. Ich habe nun eine gewisse Lust auf das Älterwerden und auch Lust darauf, die erwähnten Literaturhinweise zu lesen!

Alter bedeutet Freiheit



Mir ist bewusster geworden, dass die Bedeutung, die ich Beziehungen in meinem Leben einräume, sinnvoll ist und ich auf einem guten Weg bin ins Alter. Das war mir nicht bewusst, wie wichtig Beziehung und Freundschaft für unser Alter ist. Danke!

Herzlichen Dank, liebe Sylvia, für deine inspirierende Art

Offen und neugierig zu bleiben, das Herz offenhalten, mit jungen Menschen und Kindern den Kontakt zu pflegen.

... mich noch mehr der Sinnhaftigkeit meines Lebens zuzuwenden. Wohin möchte ich meine verbleibende Energie hinwenden?

Danke für das Thema.

Die Tage waren sehr bereichernd und anregend, freue mich auf weiteren Austausch mit Freundinnen. Herzlichen Dank an dich Sylvia und an die Gruppen

Bei mir war wichtig zu merken, wie negativ meine Einstellung zum Alter war. Das war mir nicht klar. Es hat sich schon verändert. Da will ich dranbleiben. Auch wenn die Kräfte nachlassen und mehr Schmerzen da sind, gibt es auch Fähigkeiten, die wachsen, wie Gelassenheit, Weisheit, Milde. Es ist wichtig, sich um Kontakte zu kümmern.

Ich bin einfach dankbar. Schön das alles mit dir und euch zu teilen. Ich will großzügiger werden!

Vielen Dank für deine Vorträge und warmen Worte. Ich fühle mich dadurch inspiriert.

Je mehr offene Themen du angesprochen hast, umso gelassener wurde ich, fast verwunderlich, aber es liegt ganz offensichtlich an deinem Sosein und deiner Art, wie du mit uns arbeitest und im Austausch bist, ganz ganz herzlichen Dank.