

## **Arbeitsmaterialien: Körperliche, geistige und psychische Fitness**

### **Beschreibung der Methode:**

#### **1. Aktivieren der Lebensenergie:**

Der/die TrainerIn fordert die TeilnehmerInnen dazu auf, sich frei im Raum zu bewegen und auf seinen/ihren Zuruf kurz inne zu halten (STOPP). Er/sie bittet sie, in der jeweiligen Lage/Bewegung zu verharren und Kontakt mit ihrer augenblicklichen Situation aufzunehmen, indem sie versuchen, ihre Körperhaltung, Füße, Arme, Beine, Gesäß, Oberkörper, Arme, Hände, Finger, Schultern, Nacken, Hals und Kopf bewusst zu spüren und wahrzunehmen. Nach 15 - 20 Sekunden bittet er/sie die TeilnehmerInnen, sich wieder aus dieser Haltung zu lösen und folgende Fragen zu beantworten: Was fühlen Sie im Moment? Wo sind Ihre Energien? Worüber machen Sie sich wirklich Gedanken?

*(Anm.: Es ist ratsam, diese Übung auch zuhause mehrmals am Tage zu üben.)*

#### **2. Freundes-Energie-Bilanz:**

Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, sich auf einem Blatt Papier die Namen all jener Menschen zu notieren, mit denen sie freundschaftliche Beziehungen pflegen. Des Weiteren werden sie dazu aufgefordert, sich zu den jeweiligen Menschen folgende Fragen zu stellen:

- Gibt dieser Mensch mir Energie?
- Raubt er mir Energie?
- Ist der Kontakt mit diesem Menschen eher neutral?

Hinter jedem Namen soll sodann ein entsprechendes Symbol gezeichnet werden, das die Qualität der Beziehung symbolisiert. Zu empfehlendes Symbol: ein Pfeil nach oben (wenn dieser Mensch Ihnen Energie gibt), ein Pfeil nach unten (wenn Ihnen nur Energie genommen wird) oder einen waagerechten Strich (wenn die Begegnungen eher neutral, ohne einen besonderen energetischen Fluss verlaufen).

Darauf aufbauend sollen die Antworten auf folgende Fragen auf ein Blatt Papier notiert werden:

- Wer ist mein Freund?
- Was zeichnet diese Freundschaft aus?
- Welche Freundschaft ist erschöpft bzw. erschöpft mich?
- Welche Freundschaften will ich intensivieren?
- Wer soll beim Älterwerden mein Weggefährte sein?
- Mit wem will ich gemeinsam die Brücke hin zur nächsten Lebensphase bauen?

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, Kleingruppen zu je 3-4 TeilnehmerInnen zu bilden. In diesen Gruppen sollen Möglichkeiten diskutiert werden, wie einander besser begegnet werden kann (Aufbau von Freundschaften).

### **3. Lebens-Ort:**

Der Ort, an dem man älter werden will, ist ein weiterer Gestaltungsbereich für die Gesundheit. Der/die TrainerIn lädt die KursbesucherInnen dazu ein, folgende Fragen zu beantworten.

- Ist der Ort, an dem ich lebe, meine Heimat?
- Gibt er mir das Gefühl von Aufgehobensein und Wohlsein?
- Sind „vor Ort“ meine wichtigsten FreundInnen?
- Habe ich das Gefühl, „angekommen“ zu sein?
- Welche Kriterien muss ein Ort erfüllen, an dem ich plane, alt zu werden? Was bedeutet für mich Heimat?

Die Antworten sollen im Anschluss daran in der Kleingruppe diskutiert werden. Es soll reflektiert werden, was der Begriff „Heimat“ bedeutet.

### **4. Ästhetische Lebenseinstellung:**

Zur Ästhetik der Lebenseinstellung zählt es, das Leben immer wieder mit neuen Augen zu sehen. Ästhetische Ausstrahlung bedeutet vor allem die sinnenreiche (Selbst-)Wahrnehmung und Achtsamkeit gegenüber der persönlichen Entwicklung. Dies setzt die Wahrnehmung und bewusste Gestaltung von Lebendigkeit in all ihren Dimensionen voraus: dem Äußeren, dem Körper, dem Denken und Handeln. Aus diesem Grund fordert der/die TrainerIn die TeilnehmerInnen dazu auf, sich einige Fragen zu ihrer Beziehung zu sich selbst zu stellen. Er/sie empfiehlt ihnen, sich zuhause bei der Beantwortung nachfolgender Fragen einen Spiegel zur Hand zu nehmen.

*(Anm.: Es ist ratsam, die Übung zuhause zu üben.)*

- Was sehe ich in diesem Spiegel? Beschreiben Sie spontan, was Sie sehen!
- Wer schaut mich an? Was schaut da auf mich?
- Was fühle ich bei meinem Anblick?
- Empfinde ich mich als schön? Empfinde ich mich als wertvoll?
- Was macht mich schön? Was macht mich wertvoll?
- Was gibt mir ein gutes Gefühl?

In den Kleingruppen kann die Frage diskutiert werden: Was macht eine gute Beziehung zu sich selbst aus?

In der Großgruppe sollte dann reflektiert werden, wie es den TeilnehmerInnen bei der Ausführung der Übungen ergangen ist (Reflexionsphase). Im Anschluss daran ist zu empfehlen, gemeinsam ein „fit for the future - Programm“ zu erarbeiten, das als Leitlinie für eine selbstbestimmte Zukunft dienen soll.