„Productive Ageing“

Was hat sich in meinem Leben in den letzten 20 bis 30 Jahren verändert?

In welchen Bereichen fühle ich mich weniger leistungsfähig, in welchen Bereichen leistungsfähiger?

In welchen Bereichen ist mein Leben heute lebenswerter als vor 20 bis 30 Jahren?

Was sehe ich heute anders als früher?

Gibt es Handlungen oder Entscheidungen, die sich heute von denen in jüngeren Jahren unterscheiden? Wo bin ich gereift?

Wo möchte ich mich selbst noch weiterentwickeln?