

## achtzig ist das neue sechzig

Categories : [Alter](#)

Kennen Sie den Satz: achtzig ist das neue sechzig? Wenn dem so ist, wie alt ist dann alt? Vielleicht ergeht es Ihnen auch so, Ihnen wird gesagt: Sie seien alt! Aber Sie fühlen sich gar nicht so. Zum Beispiel Charles: Er sagt von sich, ich bin ein ganz gewöhnlicher sechsunneunziger. Oder Norman mit 84 Jahren; er sagt von sich dass er das Gefühl hat gar nicht mehr älter zu werden.

Es stellt sich die Frage, ob wir alt sind, wenn unsere Haare ergrauen, wenn wir an Gewicht zunehmen oder nicht mehr mit der Mode gehen? Ich denke, der Zeitpunkt lässt sich nicht in einem bestimmten Jahr oder an einem bestimmten Zustand festmachen. Kennedy z.B. empfindet es so, dass er seine 87 Jahre gar nicht bemerkt.

Ja es gibt äußere Anzeichen, wie dass die Haut faltiger und dadurch interessanter wird oder dass wir ein wenig kleiner werden. Und dennoch heißt es ganz zu Recht: **Man ist so alt, wie man sich fühlt.**

Unsere Gedanken formen unseren Alltag. Vielleicht denken oder dachten wir einmal, eine Heirat macht uns glücklich, oder eine Scheidung oder ein größeres Haus. Aber das ist wie einige von Ihnen bestimmt auch schon erkannt haben, ein Irrtum. Die richtige Einstellung könnte etwa so lauten:

### **Das Leben macht mir Spaß und es wird immer besser**

Wenn es bei Ihnen nicht so ist, dann sind Sie ein Kandidat, eine Kandidatin für ein Coaching bei mir :-). Auch für Wissenschaftler wird langsam erkennbar, dass älter werden nicht nur genetisch bedingt ist. Denn es ist **unsere Einstellung, wie wir unser Leben führen wollen, viel entscheidender.**

Lassen Sie uns neu beginnen, das Leben wieder in Angriff nehmen – es geht mehr als man denkt. Beratungen und Termine siehe oben.

