

Go Wild!

Männer in der
Lebensmitte

Ab in die Mitte....

- Wiederholung aus Männer in der Lebensmitte
- Entwicklungsmodell für die Lebensmitte
- Modell des erfüllten Lebens von Schulz-von-Thun
- Implikationen

Wie geht es den Männern?

- Frohe Botschaft 1:
- Die Midlife crisis kann warten.
- Frohe Botschaft 2:

U-FÖRMIGE GLÜCKSKURVE.

LEBENSZUFRIEDENHEIT DER DEUTSCHEN NACH ALTER



A bird's nest made of dry sticks and twigs is shown against a white background. Inside the nest, a small white card is placed with the German text "Und jetzt?".

Und jetzt?

Und was ist mit dem Kopf?



Das männliche Hirn

- Zunächst die schlechte Nachricht:
- Durchblutung im Gehirn lässt nach, die Weitergabe von Impulsen verlangsamt sich.

Jetzt die gute Botschaft:

- Unser Gehirn entwickelt neue Stärken:
- Wir können besser Informationen miteinander verknüpfen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden
- Leistungsfähigkeit von älteren und jüngeren nicht unterschiedlich

Prävention

- Lässt sich mentale Fitness trainieren?
- Das beste Hirnjogging sind...
- Freundschaften

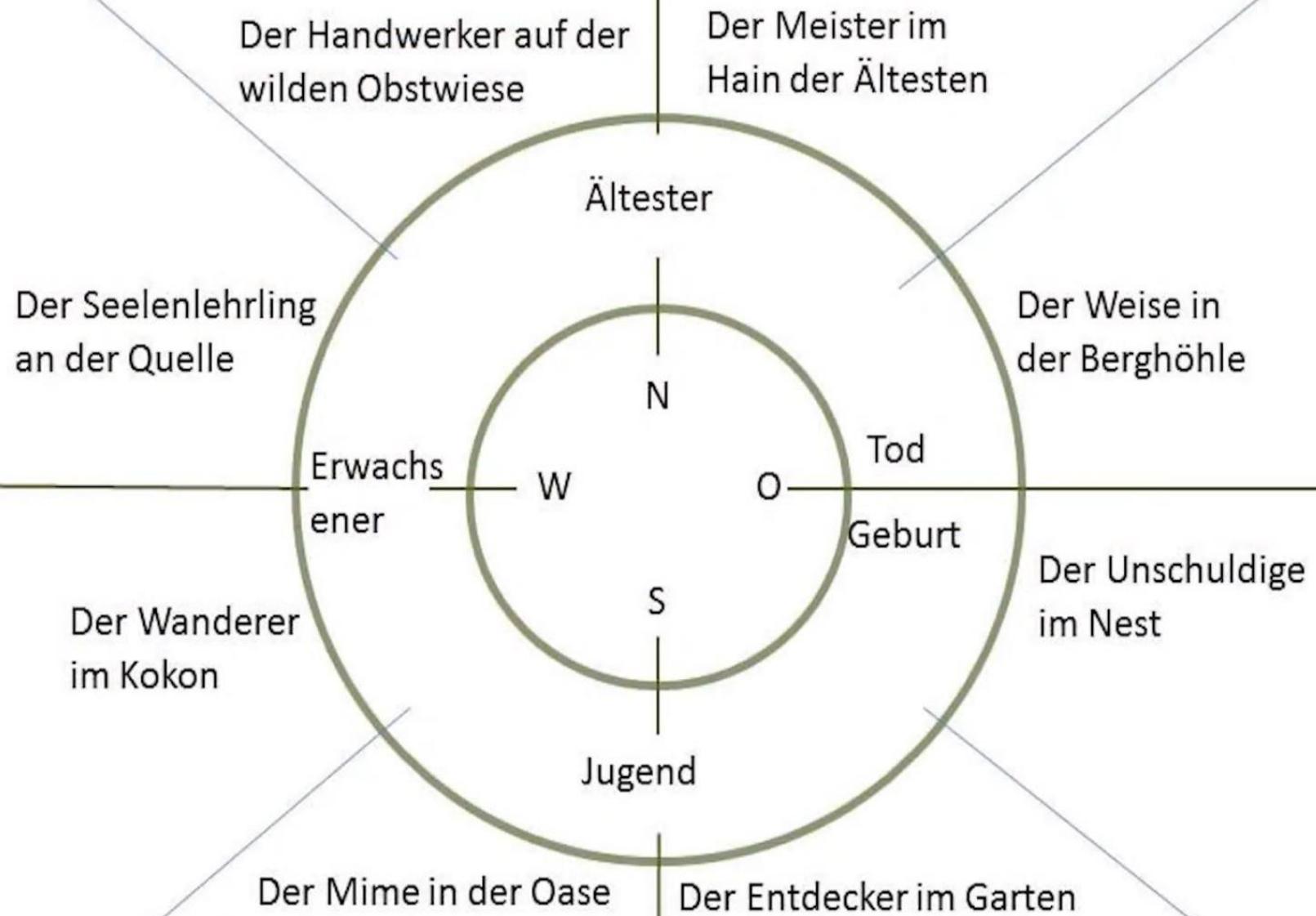


Und in der Beziehung?

- Zunächst die schlechte Nachricht:
- Männer und Frauen entwickeln sich in der Lebensmitte asynchron.

Und in der Beziehung?

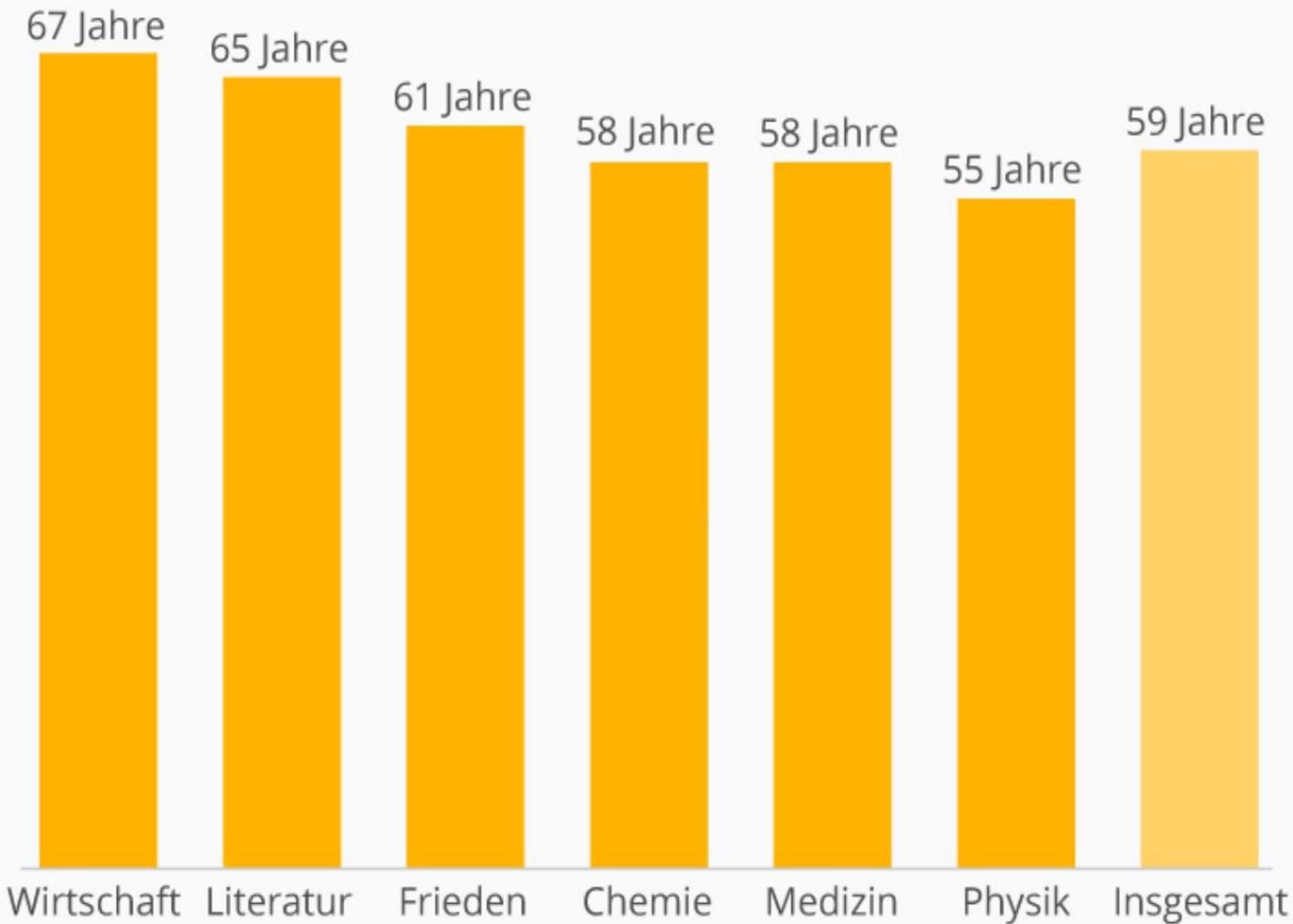
- Folgende Situation: Männer wollen mehr WIR
- Und Frauen wollen mehr ICH
- Was nun?
- Nähe-Distanz-Verhältnis neu verhandeln



Das Lebensrad nach Bill Plotkin

Nobelpreisverdächtiges Alter

Durchschnittsalter der Preisträger/innen 1901 bis 2015



Jüngste/r

Malala Yousafzai
17 Jahre
Frieden 2014

Älteste/r

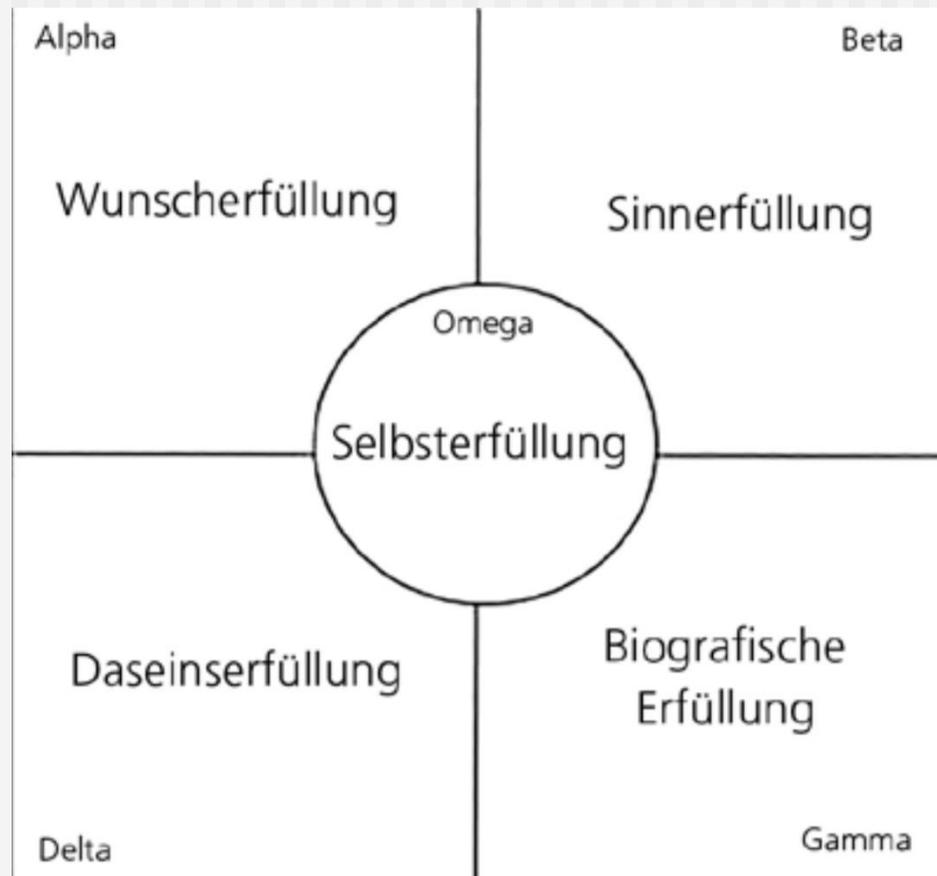
Leonid Hurwicz
90 Jahre
Wirtschaft 2007



@Statista_com

Quelle: nobelprize.org

Erfülltes Leben



Erfülltes Leben

- Alpha-Typ: Welche Wünsche haben Sie sich erfüllt? Und welche Träume und Sehnsüchte?

Alpha-Typ

- Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen – Vorboten dessen, was wir zu leisten imstande sein werden... Wir führen eine Sehnsucht nach dem, was wir schon im Stillen besitzen.
- Goethe

Beta-Typ

- Beta-Typ: Eudämonische Glück
- Alpha-Typ: Was hat sich *für* Dich erfüllt?
- Beta-Typ: Was hat sich *durch* Dich erfüllt?

Gamma-Typ

- Biographische Erfüllung
- Rote Faden? Worum geht es? Wer sind die Helden?
- Welche Drachenkämpfe?
- Welche Wunden? Welche Krisen?
- Momente der Glückseligkeit?

Gamma-Typ

- Unterteilung der Lebensereignisse
- Positiv vs. Negativ
- Urheber oder Erleidender?
- Positiv in meiner Macht:
Lebensstolz?
- Negativ in meiner Macht?
- Sch....-Lebensbereiche:

Gamma-Typ

- Schimpf – Schande – Schmach – Scheitern – Schuld!
- Negativ nicht in meiner Macht:
- Lebensdramen: Kränkung, Unglück, Betrug, Lieblosigkeit, Gewalt
- Positiv nicht in meiner Macht:

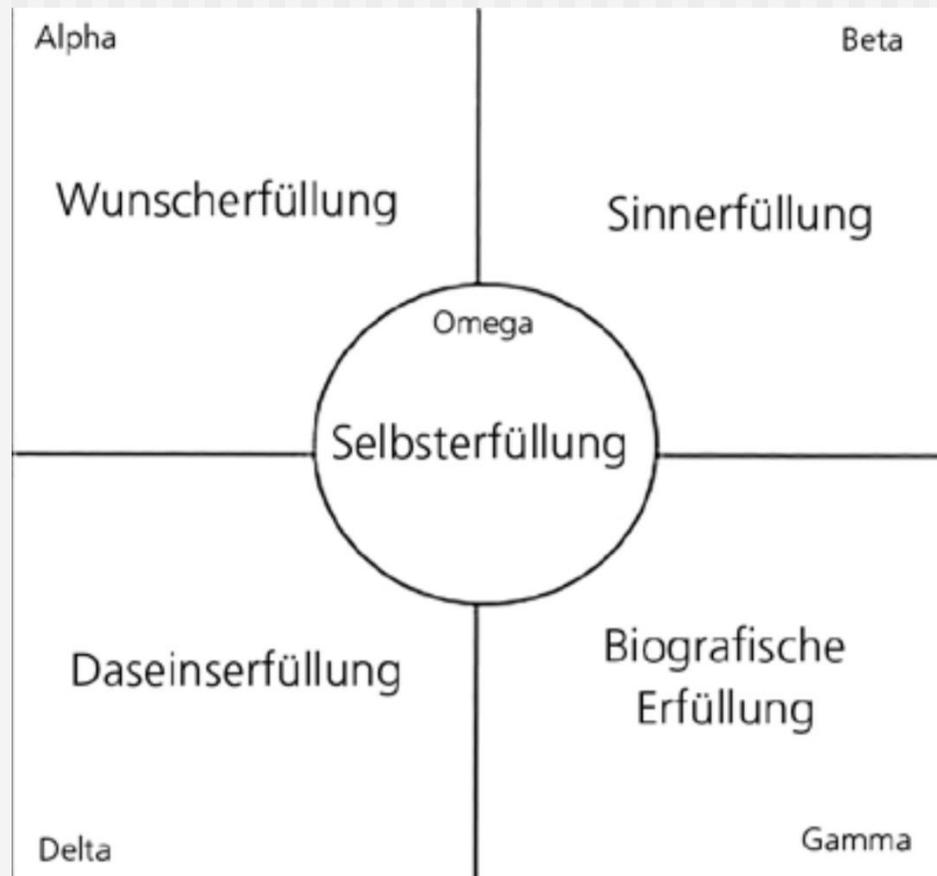
Gamma-Typ

- Wo bin ich beschenkt, gefördert, beschützt, gerettet?
- Dankbarkeit

Delta-Typ

- Momente der kleinen Erleuchtung
- Negativitätsverzerrung
- Macher-Modus

Erfülltes Leben



Omega-Typ

- Wer bist Du im Kern?
- Was ist Deine Einmaligkeit, Verheißung und Aufgabe, die darin steckt, das zum Leben zu bringen, was Dich zutiefst ausmacht?
- Wie werden Dich die Menschen in Erinnerung behalten?

Implikationen I

- Wer bist Du, wenn Du niemand sein musst?
- Nach einem hohen Lottogewinn oder Erbe: wie würdest Du arbeiten?
- Wer wärest Du, wenn die Menschen Dich garantiert so nehmen, wie Du bist?
- Wer bist Du, wenn Du alle Normen und Konventionen sein lässt?

Implikationen II

- Ventilieren Sie diese Fragen.....



Implikationen III

- Schwellengang
- Visionquest oder Visionssuche
- Pflegen Sie Rituale des Innehaltens

Implikationen IV

- Und wenn Sie wissen wollen, was Sie langfristig glücklich macht....
-fragen Sie Ihren Partner oder Ihren Freund.

WICHTIG!

Letzte Anregung

- Ulrich Schaffer
- Du hast das Recht, nichts zu tun.

Du hast das Recht nichts zu tun.

Du hast das Recht, nichts zu tun.
Dein Wert hängt nicht
von deiner Leistung ab.
Du hast das Recht,
nicht erfolgreich zu sein
in der Art, wie Erfolg
meistens gemessen wird:
Besitz, Ansehen, Ruhm, Verbindungen.
Du hast das Recht, dich nicht zu beweisen,
andere nicht überzeugen zu wollen
von deinen Fähigkeiten,
weil für dich nicht alles
ein Konkurrenzkampf ist.

Du hast das Recht,
still bei dir selbst zu bleiben
und das Leben nicht als Gegnerschaft,
sondern als Begegnung mit anderen
zu sehen.

In diesem Sinne:

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!