



Foto: Adobe Stock

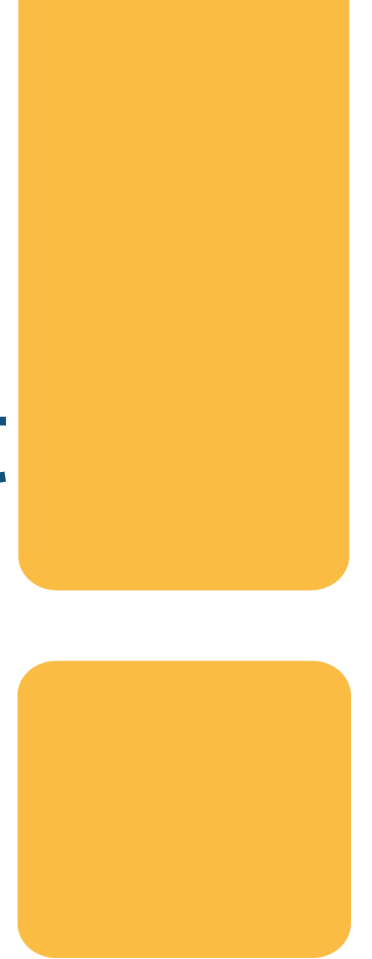
Das körpereigene „Drogenlabor“ aktivieren

Wie Lebenszufriedenheit im Alter gelingen kann



Foto: Adobe Stock

Lebens- Zufriedenheit



Ressourcen und Schutzfaktoren im Alter

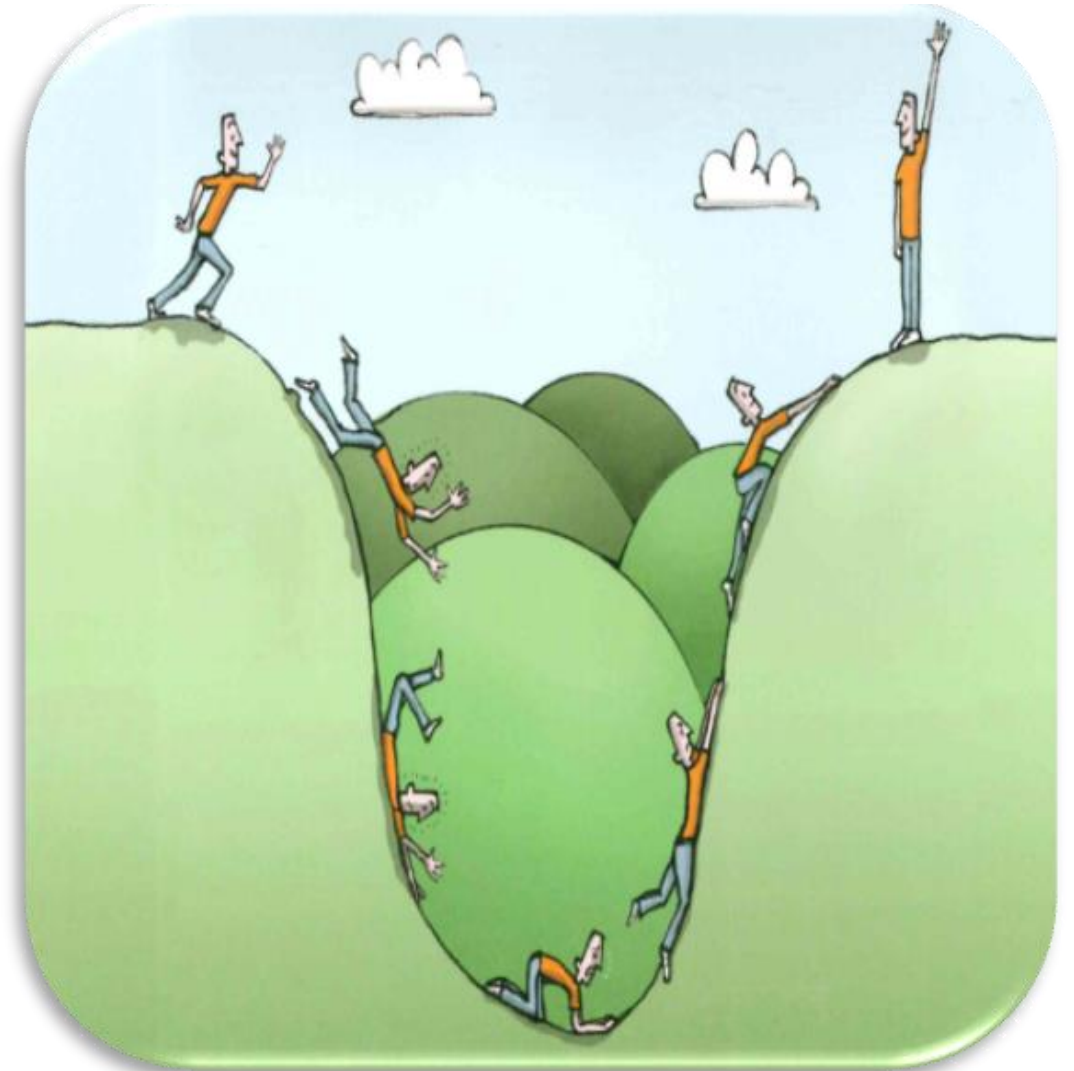


Foto: Adobe Stock

Resilienz

Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Albert Camus



Existenzielle Grundbedürfnisse



- Sicherheit

 - *Nähe, Verbindung, sich wertvoll fühlen

- Stimulanz

 - *Wachstum, Entwicklung

- Dominanz

 - *Autonomie, Selbstwirksamkeit, Selbstsein, dienen & fördern



Existenzielle Grundbedürfnisse



- Transzendenz
Spiritualität – etwas, das über uns hinaus geht
- Sinn



Existenzielle Grundbedürfnisse



- Sicherheit

 - *Nähe, Verbindung, sich wertvoll fühlen

 - Grundvertrauen, Grundwert, Selbstwert



Existenzielle Grundbedürfnisse



- Stimulanz
*Wachstum, Entwicklung



Existenzielle Grundbedürfnisse



- Dominanz

*Autonomie, Selbstwirksamkeit, Selbstsein,
dienen & fördern



Zum Wohl ...

- ein genussvoller Cocktail
- mit einfachen Zutaten für die Produktion körpereigener Glückshormone
- Für Lebenswille, Energie, Motivation oder Lust an Leistung



Körpereigenes „Drogenlabor“

Leistungsdroge
Dopamin



Bindungshormon
Oxytocin



Wohlfühldroge
Opioide



Körpereigenes „Drogenlabor“

Leistungsdroge
Dopamin



Bindungshormon
Oxytocin



Wohlfühldroge
Opioide



Anstrengungsbereitschaft



Foto: Adobe Stock

Gebraucht werden



Foto: Adobe Stock

Körperereigenes „Drogenlabor“

Leistungsdroge
Dopamin



Bindungshormon
Oxytocin



Wohlfühldroge
Opioide



Soziale Kontakte




Foto: Adobe Stock

Unterstützung annehmen



Foto: Adobe Stock



„Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie `Droge` gegen seelischen und körperlichen Stress ...

Überall da, wo sich Quantität und Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen vermindern, erhöht sich das Krankheitsrisiko.“

Körpereigenes „Drogenlabor“

Leistungsdroge
Dopamin



Bindungshormon
Oxytocin



Wohlfühldroge
Opioide



Aktivität



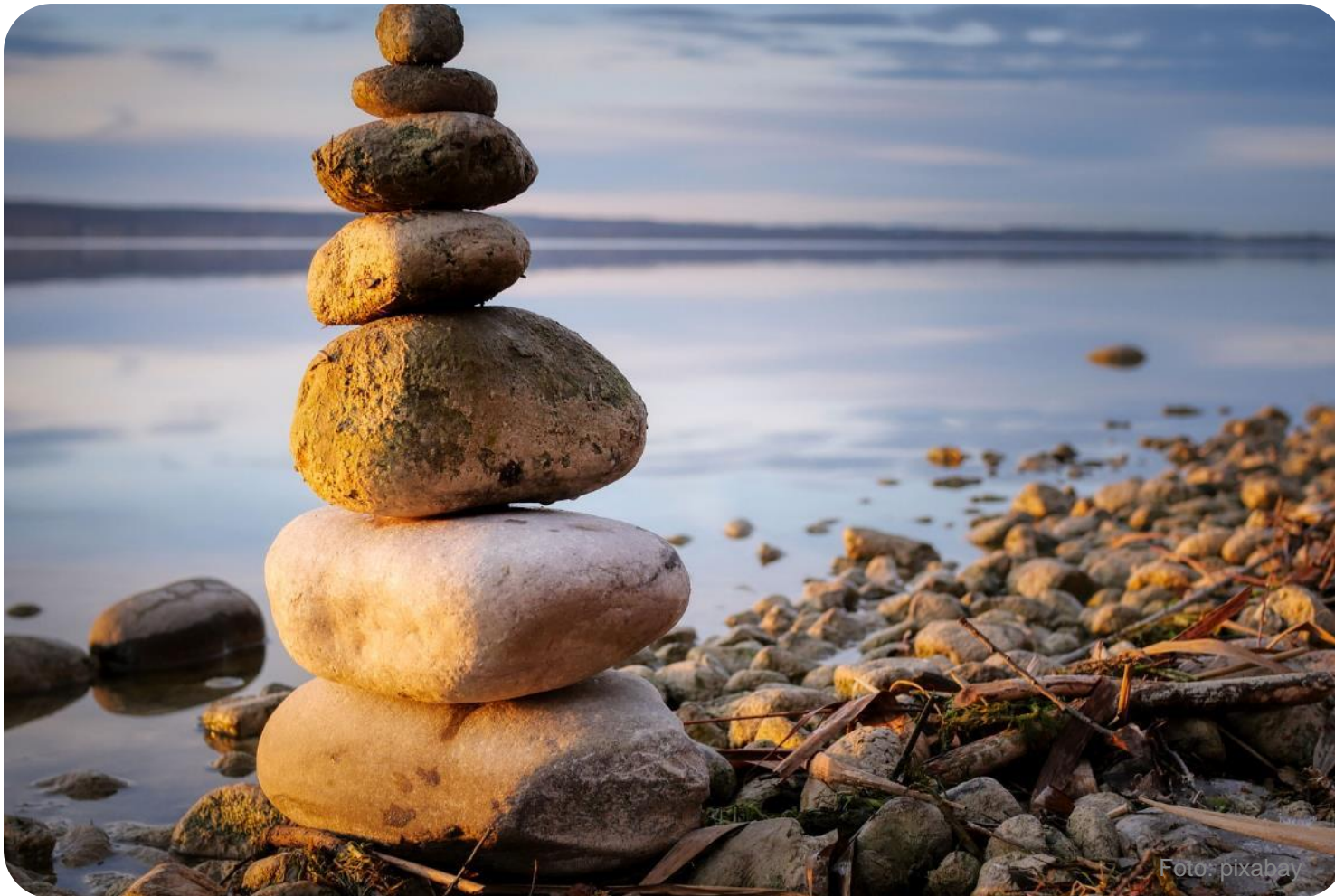
Foto: Pixabay

Zeremonie für einen guten Tagesbeginn



Aus: Schamanische Weisheiten. Angaangaq

Psychoneuroimmunologie



*„Tu deinem Leib etwas
Gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen.“*

Teresa von Avila

Bewegung



Schlaf



Foto: Adobe Stock

Wasser hält Körper & Geist frisch



Vielfältige, artgerechte Ernährung



& Zufuhr kritischer Nährstoffe



- Vit.D
- Omega 3
- Q10
- B Vitamine
- Mg
- Jod
- Selen
- Aminosäuren
- ...

Meditation



Foto:Adobe Stock

Existenzielle Grundbedürfnisse



■ Sinn

→ Werte, Erfüllung



Sinn als Ressource

„Wer ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE.“

Friedrich Nietzsche



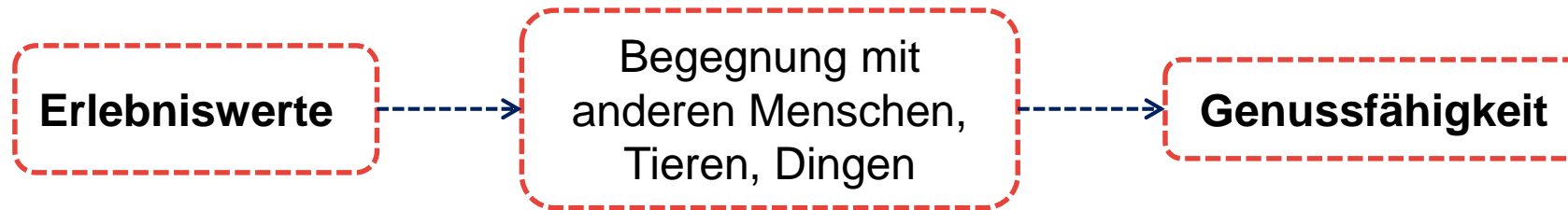
Leben, was persönlich bedeutsam ist!

- in der Verwirklichung von personalen Werten wird Sinn erfahren
- durch Werte wird der Mensch motiviert
- Sinn wird nur über den „Umweg“ über Werte erfahren, es ist unmöglich ihn direkt anzustreben



Sinn-erleben durch Werteverwirklichung

Personale Werte:



Werte, die wir im Erleben umsetzen

Existenzielle Grundbedürfnisse



■ Stimulanz
Wachstum, Entwicklung

→ Erlebniswerte

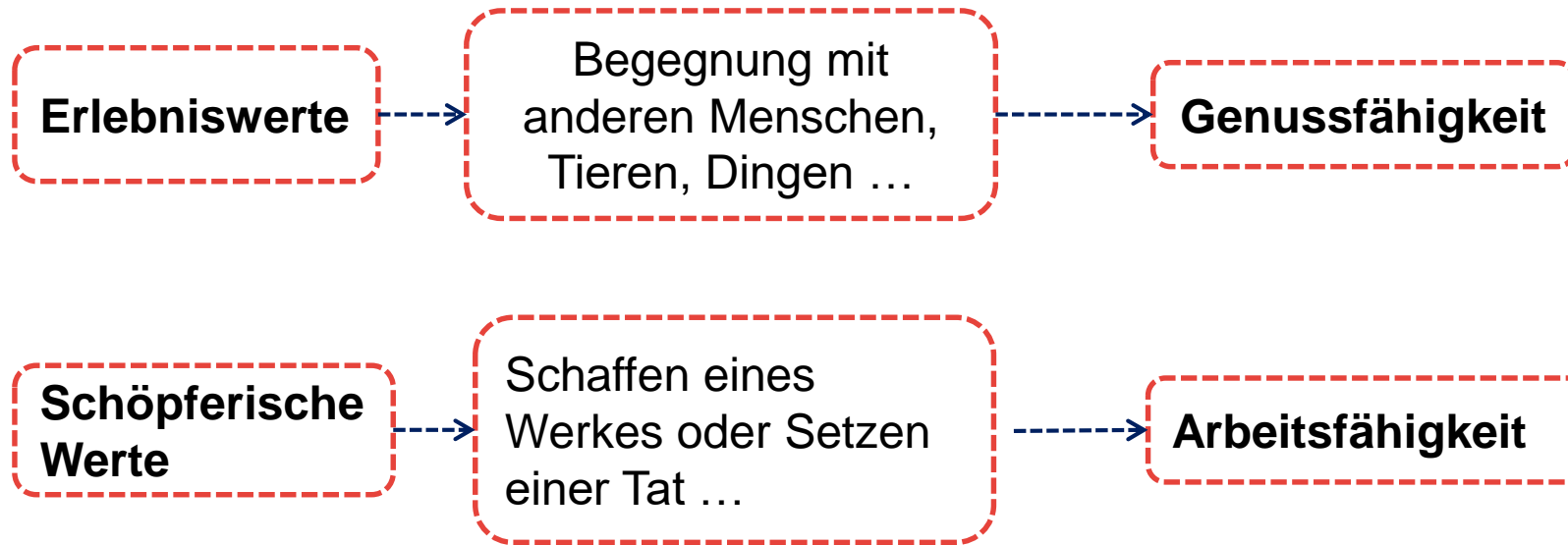


Erlebniswerte

- Was sind meine Erlebniswerte?
- Durch welche Erlebnisse werde ich mehr ich selbst?
- Was belebt mich?

Sinn-erleben durch Werteverwirklichung

Personale Werte:



Beteiligung an der Gestaltung der Welt

Existenzielle Grundbedürfnisse



- Dominanz

Autonomie, Selbstwirksamkeit, Selbstsein,
dienen & fördern

→ Tätigkeitsfelder

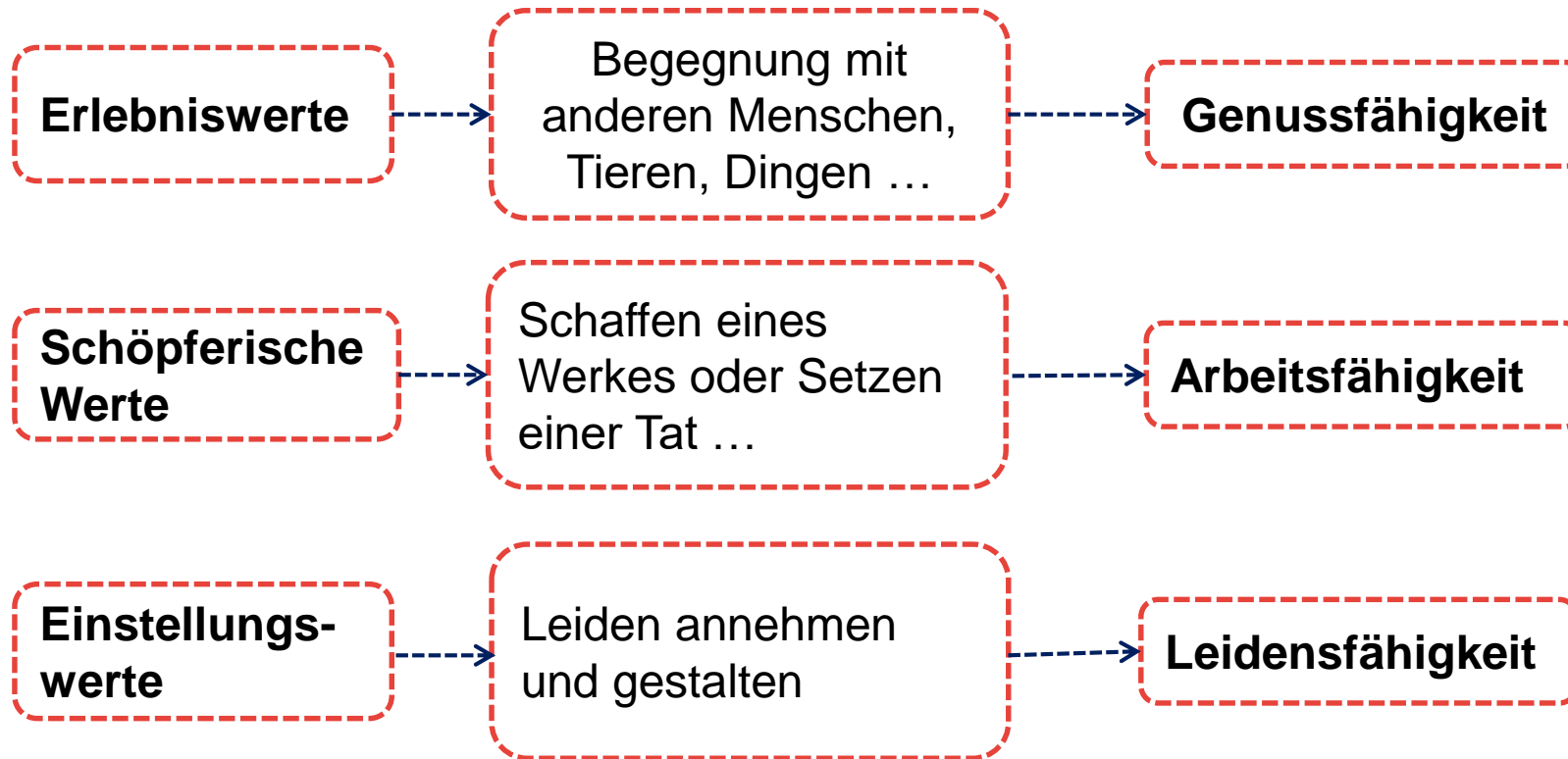


Erlebnis- & Schöpferische Werte

- Welche Möglichkeiten haben die Menschen in meinem beruflichen Kontext?

Sinn-erleben durch Werteverwirklichung

Personale Werte:



Welche Einstellung entwickle ich zu dieser Situation?

Kraftquelle
Dankbarkeit



Schatzkästchen



Aus: Der Freude auf der Spur. Elisabeth Lukas

Schatztruhe

Was ist mir erspart geblieben ?

Was ist mir unverdient gewährt worden ?



„Glück ist, was einem erspart bleibt“

Victor Frankl

Diskussionsfragen



© VIVID/strichfiguren.de

- Welche Gefühle löst die Erfüllung/Nicht-Erfüllung von Grundbedürfnissen aus?
- Wie kann eine stimulierende Umgebung für ältere Menschen aussehen? (in Einrichtungen oft schwierig)
- In welchen Bereichen können ältere Menschen mitbestimmen oder Selbstwirksamkeit erfahren?
- Wie kann man Körperkontakt & Zuwendung für ältere Menschen im Alltag einbauen?
- Welche Bewältigungsstrategien bringen ältere Menschen schon mit? (in Anamnese erheben)

Diskussionsfragen



© VIVID/strichfiguren.de

- Wie kann ich einen ansprechenden und sinnerfüllenden Möglichkeitsraum für ältere Menschen schaffen? In Einrichtungen ist dieser oft durch Hygiene- und Sicherheitsvorschriften eingeschränkt (z. B. Kuchen backen, Garten, Tanzen, Kochen, Marmelade machen)
- Viele ältere Menschen haben keine Sozialkontakte mehr. Wie soll ich diese dann fördern?
- Ältere Menschen mit Demenzerkrankung haben sehr eingeschränkten Zugang zu ihren früheren Erfahrungen. Wie kommt man zu diesen verschütteten Erlebnissen/Strategien/Werten?

Wichtige Ergebnisse

■ Erkenntnisse

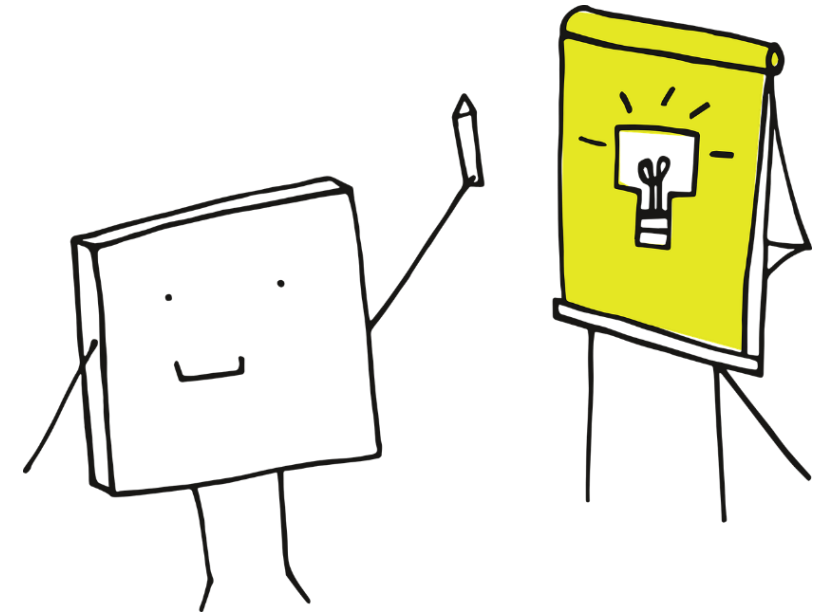
Existenzielle Grundbedürfnisse sollten erfüllt werden

Bedürfnisbefriedigung ist sehr unterschiedlich

Ganzheitliche Sicht auf Förderung von Lebensqualität (Körper, Geist & Seele)

Sinn als Ressource für Lebensqualität

Annehmen als Bewältigungsstrategie





Danke