



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit	Spiritualität	Altern und mich einrichten
---------	-------	----------	--------	-------------	------------	---------------	----------------------------------



Gelingendes Altern
Altersbilder
Zahlen und Fakten
Abenteuer Altern
Involviert bleiben
Bilanzieren
Sterben und Tod
Reife Ganz werden

Abenteuer Altern Zufriedenheit in reiferen Jahren

Zusammenfassung einer Studie von François Höpflinger* durch Urs Schlumpf

Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Lebensalter: Die wichtigsten Ergebnisse

1. Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit sind mehrdimensional und umfassen emotionale und kognitive Komponenten. Sie beruhen auf selbst-regulativen Prozessen, die sich im Lebensverlauf ändern.

2. Wohlbefinden im höheren Alter umfasst immer auch eine biographische Komponente. Bei der Erforschung des Wohlbefindens von älteren Menschen sollte immer auch die lebensgeschichtliche Vergangenheit miteinbezogen werden.

3. Mit steigendem Alter sinkt zwar das gesundheitliche Befinden tendenziell, wogegen das psychische Wohlbefinden eher ansteigt (Schweizerische Daten).

4. Die Pensionierung löst keine globale Verschlechterung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit aus. Bereichsspezifische Werte laufen in beide Richtungen: geringere Zufriedenheit mit gesellschaftlichem Status, erhöhte Zufriedenheit mit freier Zeit.

5. Die Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensaspekten, mit Ausnahme der Gesundheit, liegt bei den Älteren höher, als bei den Erwachsenen nach dem 50. bis 64. Lebensjahr.

6. Die höhere Lebenszufriedenheit kann sowohl mit reduzierter Alltags- und Berufsbelastung, aber auch mit den reduzierten Ansprüchen zusammenhängen.

7. Personen in einer Partnerschaft weisen höhere Zufriedenheitswerte auf als Alleinstehende.

8. Die Wahrnehmung der Jugendzeit ist selbst im höheren Alter signifikant mit der aktuellen Lebenszufriedenheit assoziiert.

9. Psychische Ressourcen wie Zuversichtlichkeit und Kontrollüberzeugungen sind bedeutsame Prädiktoren von selbst-regulativen Prozessen, wie dies eben Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit darstellen.

10. Im höheren Alter ist die Bewältigung der bisherigen Lebensgeschichte ein wesentlicher Einflussfaktor der Selbstregulation. Im Einklang mit seiner Vergangenheit zu stehen, erleichtert es, im hohen Alter ein neues Gleichgewicht des Wohlbefindens (u. der Reife, Anmerkung des Autors) zu erreichen.

Mehr: >>

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt



Gourmet Aging

[Martin Kimeldorf \(E\)](#), einer der prominenten Profis im Career Management Bereich in den USA offeriert zu günstigem Preis ein **ebook** bei Amazon.com zum Runterladen. Von einem Querdenker erwartet uns ein einladendes Gourmet Menü zu Themen des Alterns wie: Bilder, wichtige Fragen, Arbeiten, Spielen, Freiwilligendienst, Lernen und mehr. Ich kenne Martin als eine Ressource, welche viel zu bieten hat.

Und wenn Lernen im Altern angesagt ist: das Downloaden hat mich recht herausgefordert. Zuerst mit der Installation des Acrobat Readers 6 und dann noch mit weiteren Funktionen. Die deutschsprachige Site von Acrobat und einiges Pröbeln hat dann Erfolg gebracht. Vielleicht versuchen Sie es auch und legen damit Grund, in Zukunft weitere ebooks anzuschaffen. Viele sind gratis zu haben. Zu Gourmet Aging (E): [»»](#)



* * *

LifeDesigning Peter Kessler, lic.oec.HSG CH-8645 Jona-Kempraten