



Martina Braun
MIDLIFE UND GOLDENAGE COACHING

FINDE HERAUS, WELCHER STIMMUNGSTYP DU IM ALTER BIST!

Finde heraus, welcher Stimmungstyp du im Alter bist!



WICHTIG!

Beantworte die folgenden 5 Fragen spontan und ehrlich. Vertrau deinem ersten Impuls, es gibt kein falsch oder richtig!

Dein Antwortmuster verrät dir am Ende des Testes deinen Stimmungstyp im Alter.

ACHTUNG DISCLAIMER!

Dieser Test ist maximal unwissenschaftlich. Du erhältst aber schnell einen ziemlich guten Ausblick darauf, in welcher Stimmungslage du dein Leben im Alter in Angriff nimmst. Und bloss keine Panik! Egal was am Schluss dabei rauskommt, nix ist in Stein gemeisselt. Deine Stimmung ist reine Einstellungssache und an der können wir gemeinsam arbeiten. Das gilt grundsätzlich für alle psychisch gesunden Personen. Solltest du an einer psychischen Erkrankung leiden, hol dir bitte professionelle ärztliche Hilfe.

Und jetzt auf geht's und viel Spass!

Du managst seit Jahren alle Termine, kümmerst dich um den vollen Kühlschrank, die dreckige Wäsche, chauffierst alle durch die Gegend und sorgst dich um alle Befindlichkeiten von Kind und Mann oder Frau. Nun haben sich deine Kinder dazu entschlossen das elterliche Heim zu verlassen und ihr Leben, ohne dich in die Hand zu nehmen.

Was löst das bei dir aus?

- A** Tja, jetzt muss ich wohl auf Ideenfindung gehen **B** Juhuuu, endlich gehört meine Zeit wieder mir **C** Uh, was soll ich denn jetzt nur mit mir anfangen

Du machst deinen Job seit Jahren und erledigst deine Aufgaben im Schlaf. Du kennst alle Kolleg*innen, alle Abläufe und alle Kaffeetassen auswendig. Interessante, neue Aufgaben gibt es schon lang nicht mehr und wenn doch, dann schnappen die sich eh immer die jüngeren Kolleg*innen.

Wie geht es dir in so einer Situation?

- A** Easy, dafür kann ich meine Energie in meine privaten Projekte stecken **B** Doof, ich muss unbedingt aus der Mühle raus. Und ich wüsste auch schon, was ich gerne machen würde, aber ich traue mich nicht recht. **C** Echt nervig, ich komme mir vor wie auf dem Abstellgleis. Aber was bleibt mir in meinem Alter denn anderes übrig als aushalten?

20 Jahre Partnerschaft und die Luft ist irgendwie draussen. Der Tatort am Sonntagabend ist seit Jahren Standard und jeder glaubt den anderen in- und auswendig zu kennen. Da kommt der Gedanke nach einer neuen und aufmerksamen Liebe voller Aufregung ganz leise angeschlichen und will nicht mehr verschwinden.

Kommt dir das bekannt vor?

- A** Oh mein Gott Nein, meine Partnerschaft erfüllt mich sehr und ich komme in keiner Hinsicht zu kurz! **B** Irgendwie schon, doch ich will den Gedanken unbedingt wieder loswerden. Da muss doch wieder was möglich sein! **C** Oh ja, aber was soll ich machen? Ich passe mich halt an. Eine aufregende Beziehung in meinem Alter wird doch eh überschätzt.

Die Falten im Gesicht, die Schmerzen im Rücken, der hartnäckige Rettungsring um die Taille und überhaupt ist der Körper und seine Fitness auch nicht mehr das, was er früher mal war. Man fühlt sich machtlos und hat das Gefühl, man gehört zum alten Eisen.

Ätzend, oder?

- A** What? Niemals...auch mit 50, 60 und 70 kann man für seine Gesundheit etwas tun und aktiv und sexy werden und bleiben!
- B** Boah, genauso fühl ich mich gerade. Ich würde gern was machen, weiss aber nicht was.
- C** Ja, was will man da schon machen? Damit kann man sich nur abfinden!

In den letzten Jahren hast du dir ein grosses Netzwerk aufgebaut. Du hast viele Bekannte und Kollegen, du kennst so einige aus dem Verein und auch aus deinem Job.

Doch sind das die Menschen, mit denen du über die einschneidenden Veränderungen in deinem Leben reden willst?

- A** Meine Freunde haben immer ein offenes Ohr für mich.
- B** Irgendwie nicht, so jemand zu haben wäre echt schön!
- C** Über was soll ich schon reden?

DEINE AUSWERTUNG

Hast du mehrheitlich mit A geantwortet?

In dem Fall gehörst du zum Stimmungstyp "Schmetterling", der unbeschwert von Blume zu Blume fliegt. Dir ist bewusst, dass es auch für dein älteres Ich keine Einschränkungen geben muss. Du bleibst auch im Alter neugierig, probierst neue Dinge aus und bist offen für die kommenden Veränderungen. Weiter so!

Hast du mehrheitlich mit B geantwortet?

Dann gehörst du in die Kategorie "Dachs", der sich auf seine Instinkte verlässt, um die Herausforderungen des Lebens anzugehen. Dir ist bewusst, dass sich in den nächsten Jahren einiges ändern wird und du hast schon ein bisschen Muffensausen vor dem, was da kommt. Am liebsten hättest du jemanden, der dir bei den Veränderungen beisteht und dich durch die kommende Zeit begleitet.

Hast du mehrheitlich mit C geantwortet?

Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du zum Stimmungstyp "Schnecke" gehörst. Ihr Motto ist « Alles braucht seine Zeit », denn sie weiss, wann es Zeit ist, sich zurückzuziehen aber auch wann man wieder die Fühler ausstrecken kann. Du nimmst hin, dass das Leben so ist wie es ist, weil das Alter nicht mehr viel Optionen bietet. Und doch ist da tief in dir das Gefühl, dass das nicht alles gewesen sein kann. Dir fehlt aber der Mut, um das Gefühl ernst zu nehmen und auch die Ideen für ein erfülltes Leben im Alter.

DER AUFBRUCH

Hier ist die gute Nachricht für alle Unsicheren und Resignierten: Du kannst deinen Stimmungstyp jederzeit verändern, wenn du das möchtest. Meistens ist es allein etwas schwierig und es ist einfacher und nachhaltiger, wenn du dir dafür Hilfe in Form eines Coachings holst. Der*die Coach*in bringt das nötige Wissen mit, um mit dir die gewünschten Veränderungen anzustossen.

Finde deine Identität in der zweiten Lebenshälfte.

Ich glaube daran, dass du im Midlife oder GoldenAge einen neuen Weg finden kannst und lernst, dein Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Im Alter einfach mal aus der Reihe tanzen - lass mich dir zeigen wie!

HIER GEHT'S FÜR DICH WEITER:

 MARTINABRAUN_OFFICIAL

 MARTINABRAUN.MIDLIFECOACHING

WWW.MARTINABRAUN.CH



Martina Braun
MIDLIFE UND GOLDENAGE COACHING

