

Älter werden – aufräumen und loslassen

lic.phil Romy Tafra
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
www.tafra.ch

Sie sind die Experten

Werte

Erinnerungen

Resilienz

Aufräumen - Loslassen

Lieben - Frieden finden

Welchen Tag haben wir?

Es ist heute

Mein Lieblingstag

Werte

Was ist mir wichtig

Alter idealisiert - Weisheit, Zeitlosigkeit

- Ideal nachrennen, das nie gewesen ist

Alter verleugnet – Jungbleibekult, Leistungsorientierung

- Ideal nachrennen, das nie sein wird

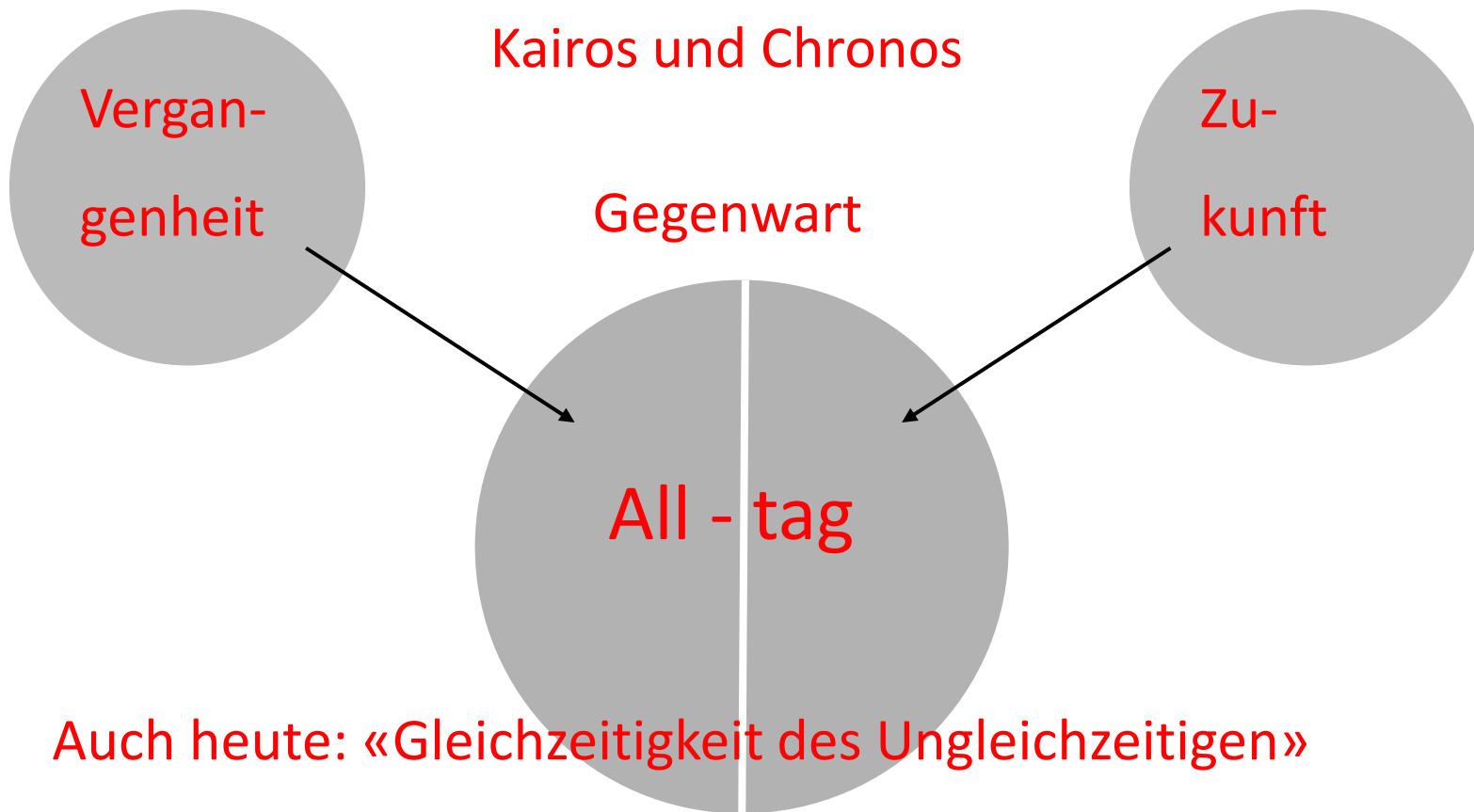
Respekt für sich und andere

«gel(i)ebtes Leben»

Wertvolle Erinnerungen

das Selbstbild

- Die reale Auseinandersetzung mit mir selber: das gelebte und geliebte würdigen und respektieren in seiner Unvollkommenheit
- Das Gehirn arbeitet assoziativ
- Gute Erinnerung, gute Stimmung Assoziation zu noch mehr guten Erinnerungen und guten Stimmungen



Selbstwert

von guten Erinnerungen leben

die eigene Zufriedenheit in der Gegenwart realisieren

In der Gegenwart wichtige soziale Kontakte pflegen

Partnerschaft

Familie

Freunde

Resilienz – Alter eine Herausforderung

Auseinandersetzung mit sich und der Gegenwart

Neue Rhythmen

Mehr Zeit für sich haben und brauchen

Neugierig bleiben

Bewegung körperlich und geistig

Resilienz – Alter eine Herausforderung

- Im Heute Leben
- Den Alltag strukturieren, Rituale
- Gemeinsame Zeiten mit geliebten Menschen
- Austausch, Engagement, Kontakte: von den Erfahrungen weitergeben
- Lesen, spielen, denken, Erotik belebt

Aufräumen um neuen Platz zu schaffen

Zeit für eigene Auseinandersetzung

Zeit sich besser verstehen

Langsamkeit

Über Erfahrungen Probleme lösen

Loslassen

Umgang mit Schwierigem

nicht erreichte Ziele

Verluste

Einschränkungen

Krankheit

Trauerprozess

Verleugnen

Widerstand

Wut

Trauer

Akzeptanz finden

Ballast abwerfen psychisch

Ballast stammt von bare Last

Psychotherapie bei steckengebliebenen Prozessen

Depression

Angst

Frieden finden

Liebe, Zufriedenheit, Glück

Zeit – die Gegenwart

Das Beste daraus machen

Glück ist individuell

Was ist das Ziel?

Lieben

Frieden

Freude

Ballast abwerfen physisch

Aufräumen: Platz schaffen

Wo beginnen?

Wie viel Platz habe ich?

Was brauche ich noch?

Was ist schwierig loszulassen?

Was möchte ich weitergeben?

Ballast abwerfen physisch

- Aufräumen um neuen Platz zu schaffen
- Will ich das Aufräumen meinen Nachkommen hinterlassen
- Was brauche ich wirklich
- Bei Schwierigkeit; Bild davon machen – noch einmal erinnern welche Geschichten sind damit verbunden, vielleicht auch Geschichte darüber schreiben
- Zeit fürs Aufräumen einplanen

A photograph of a sunset or sunrise over a forested landscape. The sun is a bright, glowing orb partially obscured by soft, white clouds, positioned in the lower center of the frame. The sky is filled with layers of light-colored clouds, creating a hazy, atmospheric effect. The foreground shows the dark, silhouetted tops of trees and a hillside, suggesting a high vantage point. The overall color palette is dominated by warm yellows, oranges, and soft greys.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit