

Lobby der Älteren



Die  
**BAGSO**

Das Magazin der Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Senioren-Organisationen

# Nachrichten

02/2014

ISSN 1430-6204



RepairCafé



Die rollende Arztpraxis



Projekt „NASCH DOM“



# Alt werden verlangt Mut

## Mut kann man lernen

Im Leben stehen wir häufig vor großen und kleinen Entscheidungen. Das ist nicht immer einfach und so manche Entscheidung erfordert eine gehörige Portion Mut. Die gute Nachricht ist: Mut kann man lernen. Die Bremer Diplom-Psychologin Bea Engelmann erklärt es.

**M**ut ist weit mehr als das Gegenteil von Angst. Wer mutig ist, muss nicht unbedingt ein Held im herkömmlichen Sinn sein. Mutig zu sein, bedeutet vielmehr, authentisch und unverstellt, nicht Marionette, sondern Regisseur im eigenen Leben zu sein. Es geht um eine Haltung, in der wir offen unsere Stärken zeigen und die Freiheit genießen, auch aus Fehlern zu lernen. Mut ermöglicht uns, neue Wege zu gehen, Veränderungen zu bejahen, unsere Träume zu leben und unsere Ziele zu erreichen. Mut ist eine treibende Kraft auf unserem Lebensweg. Sie macht uns stark und hilft, unser Glück zu suchen und es zu finden.



Der Mut, den Brigitte Barth bewies, beeindruckte. Sie wurde Siegerin im Fotowettbewerb zum 8. Deutschen Seniorentag.

### Zur Person

Die Betriebswirtin und Diplom-Psychologin **Bea Engelmann** ist als Unternehmensberaterin und Coach in Bremen tätig



und arbeitet mit Menschen, die in ihrem Leben eigentlich ganz zufrieden sind. Trotzdem fehlt ihnen etwas zum Glücklich-Sein. Für diese hat sie das Mut-Modell „Nur Mut! Schritt für Schritt in ein mutiges Leben“ entwickelt (Audio-Ratgeber, Beltz-Verlag).  
Information und Kontakt:  
www.zum-glueckgecoach.de  
Tel.: 0421 / 22 37 95 48  
BeaEngelmann@  
Institut-fuer-Glueckpsychologie.de

Mut bedeutet etwas Dynamisches, es geht nach vorn. Es ist ein Lebensgefühl, in dem man sich als Persönlichkeit frei entfalten kann. Wenn Sie persönliche Träume oder Ziele erreichen wollen, dann benötigen Sie auch Mut, um Hindernisse, Widerstände, persönliche Blockaden oder auch nur falsche Rücksichtnahme zu überwinden und damit Ihre persönlichen Komfort- und Angstzonen zu verlassen. Wünschenswert ist es, in der persönlichen Mutzone anzukommen. Damit das gelingt, habe ich das „Sieben-Zonen-Mut-Modell“ entwickelt. Es besteht aus folgenden Zonen und Schritten:

**1. Angstzone:** In dieser Zone dominieren uns Sorgen und Zweifel

und wir müssen uns fragen: Was will mir meine Angst sagen, welches Bedürfnis steckt dahinter?

**2. Komfortzone:** Hierin machen wir es uns gern bequem, weil sich jeder Mensch nach Geborgenheit und Beständigkeit sehnt. Die Gefahr dabei: Wir verlieren unsere Träume aus den Augen. Ein Indiz, dass das passiert, ist der Satzbeginn: „Eigentlich wollte ich ja immer, aber...“

**3. Traumzone:** Ideen und Träume bilden das Fundament für neue Lebensentwürfe. Wer Visionen und Ideen zulässt – mögen sie noch so verrückt erscheinen – und sie nicht gleich mit Einwänden torpediert, wird mutiger.

Malen Sie sich gedanklich so konkret wie möglich aus, wie Ihr neues Ziel aussehen könnte.

**4. Selbstvertrauenszone:** Ein solides Selbstvertrauen wirkt wie ein Mut-Verstärker und lässt sich trainieren. Besinnen Sie sich Ihrer Stärken und belegen diese gedanklich mit einer bestimmten Farbe. Kaufen Sie Klebepunkte in dieser Farbe und kleben Sie diese dorthin, wohin Sie oft schauen, z.B. Spiegel und Kühlschrank. So ha-

ben Sie Ihre Stärken stets im Blick.

**5. Wachstumszone:** Hier angekommen, sind Sie nun Ihr eigener Projektmanager. Schreiben Sie Ihre Gedanken und die einzelnen Schritte, die zur Realisierung Ihres Traums notwendig sind, auf. Mit dem „Businessplan“ Ihres Traums geht's dann in die Absprungzone.

**6. Absprungzone:** Nun können Sie bestens vorbereitet den Sprung wagen – zu neuen Wegen und Zie-

len. Sie haben es geschafft – Sie finden sich in der

**7. Mutzone:** Hier angekommen können Sie Ihre Persönlichkeit entfalten und Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen leben. Das Charakteristikum der Mutzone ist, dass Sie sich sicher und stark, glücklich und mutig fühlen. Herrlich selbstbestimmt und authentisch! Freuen Sie sich darauf! ■

*Bea Engelmann*

## Jetzt oder nie: Sich trauen, aus der Alltagsroutine auszubrechen

### Mit Granny Aupair in die weite Welt

**K**orea stand seit Jahren auf der Wunschliste der Länder, die Angela kennenlernen wollte. Doch als die agile 65-jährige frühere Lehrerin schließlich von meiner Agentur Granny Aupair nach Seoul zu einer deutsch-koreanischen Familie vermittelt wurde, kamen ihr Bedenken. Denn in Korea brauchte man eine Helferin in der Not, weil die Frau des Hauses ihre schwere Nierenerkrankung in Deutschland behandeln lassen musste. Der koreanische Ehemann, der zur Unternehmensleitung eines bekannten Elektronikkonzerns gehört, hatte beruflich bedingt nicht genügend Zeit, sich während des Klinikaufenthalts seiner Frau um die 15-jährige Tochter zu kümmern. Die Vorstellung, mit einem Koreaner und seiner Teenager-Tochter

in einem großen Haus allein zu leben, bereitete Angela, obwohl sie selbst zwei Kinder großgezogen hatte und inzwischen auch Großmutter war, Bauchschmerzen. Am Ende siegte aber ihre Neugier auf die außergewöhnliche und fremde Kultur. Drei Wochen nach der Entscheidung saß sie im Flugzeug Richtung Seoul. „Ich hatte keine Zeit, Zweifel zuzulassen, obwohl ich vor der Abreise den Sprung ins kalte Wasser gefürchtet habe wie der Teufel das Weihwasser“, berichtete mir Angela.

So wie ihr ergeht es vielen, die sich bei Granny Aupair melden: Die Kinder sind aus dem Haus, das Arbeitsleben ist zu Ende und es stellt sich die Frage: Was nun? Ein Auslandsaufenthalt ist eine gute

Gelegenheit, neue Erfahrungen zu machen, Kontakte zu schließen, Impulse zu bekommen. Unterstützen Sie unsere Agentin bei solchen Anliegen und vermitteln Sie Frauen weltweit in Gastfamilien und in soziale Projekte in Asien und Afrika.

Doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Träumen und Tun klafft nicht selten eine große Lücke, die manche nicht überbrücken können. Den Sprung zum Aufbruch zu wagen, dazu gehört auch Mut, den nicht alle bringen.

Doch die, die sich getraut haben es nicht bereut, im Gegenteil. Viele Granny Aupairs berichten nach einem Auslandsaufenthalt