

Fit Im Kopf Gehirnjogging Fur Alle 270 Knobelspie

Yeah, reviewing a books **Fit Im Kopf Gehirnjogging Fur Alle 270 Knobelspie** could grow your near friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, triumph does not recommend that you have astonishing points.

Comprehending as capably as union even more than supplementary will present each success. bordering to, the proclamation as with ease as insight of this Fit Im Kopf Gehirnjogging Fur Alle 270 Knobelspie can be taken as capably as picked to act.

*Fit Im Kopf
Gehirnjogging
Fur Alle 270
Knobelspie*

Downloaded from
valegas.sedes.ma.gov.br
by guest

MATHEWS STEWART

Trost für Kranke

Schlütersche
Besser als Sie denken:
Wie unser Gehirn wirklich
altert Altern, so der
bekannte Hirnforscher
und Lernexperte Martin
Korte, ist keineswegs
gleichbedeutend mit
körperlichem und
geistigem Verfall. Das
mittlere und das höhere
Alter sind vielmehr
menschliche
Entwicklungsphasen mit
bestimmten Eigenheiten,
Schwächen, aber auch
besonderen Fähigkeiten
und Stärken, die wir
erkennen und nutzen
sollten. Auf der Grundlage
neuester Forschung stellt
Korte die
Alterungsprozesse des
Gehirns dar. Er räumt mit
dem Mythos auf, dass
Denk- und

Gedächtnisfähigkeiten im
Alter vor allem schwinden,
und zeigt, wie wir dem
Älterwerden
entschlossener begegnen
können, und zwar
frühzeitig: Denn Altern
beginnt weder erst mit
der Rente, noch verläuft
es in starren,
unveränderlichen Bahnen.
So wirkt sich zum Beispiel
auch die eigene
Erwartungshaltung auf die
geistige
Leistungsfähigkeit im
höheren Alter aus. Und
das bedeutet: Wir können
den Alterungsprozess
unseres Gehirns
beeinflussen.

Hirngeflüster neobooks
Gibt's das Glück auch
schlüssselfertig? Der
humorvolle Roman
»Dorfgeflüster - Chaos
hinterm Blumenbeet« von
Kirsten Rick jetzt als
eBook bei dotbooks. Ihr
Job bei der Sparkasse?
Ziemlich langweilig. Ihr

Verlobter? Weder nett
noch hübsch anzusehen,
aber immerhin schmutzt
er wenig. Und das Leben
im Dorf? Viele lieben die
Ruhe und Idylle - die
verträumte Silke hingegen
hat das Gefühl, von
Landfrauentreffen und
Feuerwehrfesten in ein
Korsett geschnürt zu
werden, in dem sie sich
zunehmend kurzatmig
fühlt. Als sie dann auch
noch zugunsten eines
Bankautomaten
wegrationalisiert wird und
ihre Schwiegereltern in
spe mit einem Eigenheim
als Hochzeitsgeschenk
drohen, weiß Silke, dass
sich schleunigst etwas
ändern muss.
Möglicherweise ist Herr
Wesseltöft, der George
Clooney der Fertighaus-
Fachverkäufer, ja der
strahlende Held, auf den
sie gewartet hat. Aber wie
genau plant man eine
Flucht, wenn hinter jeder

Hecke neugierige Nachbarn lauern? »Die Hölle ist ein deutsches Dorf. Der Himmel ist dieser Roman darüber.« Bestseller-Autorin Meike Winnemuth »Die Frauenliteratur wird von frustrierten Singles auf der Suche nach Mr. Right bevölkert. Wie gut, dass Kirsten Rick das Genre gehörig aufmischt: mit einem klugen Roman über Fertighäuser, Dorfbewohner und falsche Männer.« Spiegel Kultur Jetzt als eBook kaufen und genießen: die hinreißende Regio-Komödie »Dorfgeflüster – Chaos hinterm Blumenbeet« von Kirsten Rick, auch bekannt unter dem Titel »Schlüssselfertig«. Wer liest, hat mehr vom Leben: dotbooks – der eBook-Verlag. GamesMarkt Europa Verlag Ellen Prang gibt in präziser Form einen Überblick u.a. zur Planung, Durchführung und Evaluation eines Gedächtnistrainings. Sie beantwortet Fragen, wie eine Trainingsstunde optimal strukturiert wird, welche Inhalte und Methoden gewählt werden sollten und wie die Effizienz gemessen werden kann. Beispiele erleichtern den Transfer in die Praxis. Die aktuellen

Bedürfnisse der Teilnehmenden, ihre Ressourcen, Fähigkeiten und die Biografie stehen im Mittelpunkt einer Einzelaktivierung ohne Leistungs- und Zeitdruck. Praktiker erhalten fundierte Kenntnisse und didaktisch-methodisches Wissen in kompakter Form für die Leitung eines Gedächtnistrainings. *Selbstfürsorge an jedem Tag im Alter - 365 Anregungen für Senioren: Tagesstruktur, Tagesplanung, Tagesgestaltung, Selbstmotivation, Vorsorge* LIT Verlag Münster Nichts ist wichtiger, als sein Gehirn immer wieder auf Trab zu halten und es zu trainieren. Sogenannte Gehirnjogging ist sehr wichtig, um den Kopf auch im hohen Alter fit zu halten. Mit diesem handlichen Rätselbuch im Format 6" x 9" (ca. DIN A5) haben sie alle Möglichkeiten dies zu tun. 120 verschiedene Rätsel in 4 Schwierigkeitsstufen (Leicht bis Experte), bietet Ihnen genug Übungsplatz, um das Gehirn ordentlich arbeiten zu lassen. Egal ob Freizeitvergnügen oder als Vorsorge im Alter, wir alle können doch mal ein wenig Spaß brauchen und gleichzeitig etwas Gutes für unseren Kopf tun. Pro

Seite sind 12 Wörter in einem Raster aus 13 x 12 Buchstaben versteckt. Die Wörter sind je nach Schwierigkeitsgrad vertikal, horizontal und diagonal, von rechts nach links als auch von links nach rechts integriert. Das erhöht die Schwierigkeit und den "Spielspaß". Das Buch bietet sich auch optimal als Geschenk für Freunde und Verwandte an. Im Buch selbst, sind im Lösungsteil alle Lösung visuell hervorgehoben! **Machen Sie Ihren Kopf fit für die Zukunft** Schlütersche Nichts ist wichtiger, als sein Gehirn immer wieder auf Trab zu halten und es zu trainieren. Sogenannte Gehirnjogging ist sehr wichtig, um den Kopf auch im hohen Alter fit zu halten. Mit diesem handlichen Rätselbuch im Format 6" x 9" (ca. DIN A5) haben sie alle Möglichkeiten dies zu tun. 120 verschiedene Rätsel in 4 Schwierigkeitsstufen (Leicht bis Experte), bietet Ihnen genug Übungsplatz, um das Gehirn ordentlich arbeiten zu lassen. Egal ob Freizeitvergnügen oder als Vorsorge im Alter, wir alle können doch mal ein wenig Spaß brauchen und gleichzeitig etwas Gutes für unseren Kopf tun. Pro Seite sind 12 Wörter in

einem Raster aus 13 x 12 Buchstaben versteckt. Die Wörter sind je nach Schwierigkeitsgrad vertikal, horizontal und diagonal, von rechts nach links als auch von links nach rechts integriert. Das erhöht die Schwierigkeit und den "Spielspaß". Das Buch bietet sich auch optimal als Geschenk für Freunde und Verwandte an. Im Buch selbst, sind im Lösungsteil alle Lösung visuell hervorgehoben!

Erfolgreich - Für Arbeitnehmer, Selbständige und Freiberufler Meyer & Meyer Verlag

Eine Botschaft scheint bei den meisten Zeitgenossen nicht angekommen zu sein. Jeder Nährstoff, den wir heute zu uns nehmen, bildet die Basis für die Abermillionen Zellen, die in unserem Körper täglich neu entstehen. Das gilt uneingeschränkt genau so auch für das Gehirn. Unser Essen prägt die Gesundheit, ermöglicht unsere Leistungen und bestimmt mit, wie lange wir leben. Aber die Menschen verhalten sich nicht dementsprechend. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung nimmt ab der Lebensmitte Nahrungs-Ergänzungsmittel ein, um einen Herz-Infarkt möglichst

abzuwehren, um überschüssige Pfunde loszuwerden oder um Gelenke vor Arthrose-Schäden zu schützen. Die Zufuhr ausgewählter Vitamine, Aminosäuren, Spuren-Elemente und Enzyme dient langfristig der Prävention. Kaum jemand kümmert sich vergleichsweise mit einem ähnlichen Engagement um sein Gehirn. Es scheint, dass diese Menschen viel zuversichtlicher sind in Bezug auf jedes andere Organ. Jedenfalls bringt es die gezielte Nahrungs-Ergänzung als Option für den Erhalt der Gehirn-Gesundheit bis ins hohe Alter bisher nur auf eine unbedeutende Anhängerschaft. Dieses E-Book definiert die häufigsten Bedrohungen der Gehirn-Gesundheit (es sind an die 60) und erläutert die pflanzlichen Substanzen, die unsere Gehirnzellen vor Entzündung, vor Oxidation und allen anderen Risiken am ehesten schützen können. Es sind viele Dutzend Phytostoffe - für jeden ist sicherlich das Passende dabei.

Gehirnjogging: Ihr Trainingsplan Verlag Herder GmbH

Oppolzer bietet ein abwechslungsreich

gestaltetes Programm zur Verbesserung der Konzentration, des Gedächtnisses und der Kreativität. Ergänzend hierzu Tipps für den Alltag, Hinweise zur Ernährung und auf Entspannungsübungen und anderes mehr. Mit Schwarz-Weiß-Fotos und Zeichnungen sowie abwechslungsreichem Druckbild ansprechend aufgemacht, inhaltlich seriös. Ein Standardtitel zum Thema in unveränderter Neuauflage.

Stroh im Kopf? tredition

Intelligenz zu besitzen reicht nicht - man muss sie auch benutzen! Doch wie lernt man besonders effektiv? Welche Techniken kann man anwenden, um seine geistigen Fähigkeiten nachhaltig zu verbessern? Die Coaching-Koryphäe Vera F. Birkenbihl setzte Maßstäbe in Sachen gehirn-gerechtem Lernen und zeigt anhand der von ihr selbst entwickelten Methoden, wie man sein Wissensnetz erfolgreich managt und Ordnung in seinen Kopf bringt.

Anlässlich des 10. Todestags der beliebten Vordenkerin sind in diesem Buch ihre beiden Bestseller Stroh im Kopf? und Das innere Archiv zusammengefasst, um

zahlreiche weitere Generationen fürs Lernen zu begeistern!

Rätselspaß, Gehirnjogging & Freizeitspaß - Vol. 2

Springer-Verlag

Richtig essen statt vergessen. Wie sieht die optimale Ernährung für das Gehirn aus? Wie bleiben unsere grauen Zellen möglichst lange gesund und fit? Mit gezielten Powerstoffen können wir die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns entscheidend verbessern.

Brainfoods wie Haferflocken, Nüsse oder hochwertige Fette schützen aber auch vor Burn-out und Depression und sorgen für gute Laune. Marion Jetter, Diplom-Ökotrophologin und Journalistin, stellt die effektivsten Konzepte vor, zum Beispiel Smart Drugs wie das ayurvedische Heilkraut Brahmi oder der durchblutungsfördernde Ginkgo Biloba. Mit den besten Power-Rezepten sowie einem 7-Tage-Reset-Programm für ein leistungsstarkes Gehirn.

Schoko-Crunchies für Hirn & Herz Springer-Verlag

Durch das Bachelor-Studium hat sich das Studieren verändert. Häufige Prüfungen und überfrachtete Studienpläne setzen

Studierende unter Druck, die Prüfungsangst nimmt zu. Die Autoren leiten eine Beratungsstelle des Studentenwerks, sie kennen diese Nöte. In ihrem Ratgeber zeigen sie auf einfühlsame und humorvolle Weise, wie sich Studierende physisch und psychisch stärken können: durch Bewegung, Entspannungstechniken und Genuss. Sie vermitteln Strategien für effektives Lernen, für das Stressmanagement sowie Hilfen zur Bewältigung der Prüfungsangst.

Jung im Kopf MVG Verlag
Wie wir unser Gedächtnis trainieren und nachhaltig verbessern können Unser Gedächtnis kann mehr, als wir ihm zutrauen. Es ist wie ein Muskel, der gefordert werden will.

Doch wenn ihm Smartphone & Co. immer mehr Arbeit abnehmen, verkümmert es – wie jede Funktion, die wir nicht mehr nutzen. Die gute Nachricht: Es gibt ganz einfache, wirksame Werkzeuge, um unser Gedächtnis – gerade in unserer digitalen Welt – wieder zu einem verlässlichen Partner zu machen. Dr. Luise Maria Sommer, Gedächtnisweltmeisterin 60+, zeigt anhand von faszinierenden Merkmethode

bewährten Übungen und Tipps, wie wir das wahre Potenzial unseres Gedächtnisses – in jedem Alter – richtig nutzen lernen.

Super drauf Gerth Medien
Wie führe ich gekonnt Smalltalk? Warum ist Zeit- und Selbstmanagement so wichtig? Was ist im Umgang mit Chefs und Kollegen zu beachten? In „Karriere-Tipps für jeden Tag“ finden Sie geballtes Karriere-Know-how. Der Clou dabei: Wenige Minuten tägliches Lesevergnügen reichen, um sich bestens durch den Büro-Dschungel zu schlagen.

Sich einfach glücklich essen DVA

Achtung – es geht um den Klassiker Stroh im Kopf?, der ab der 36. Auflage zum 3. Mal komplett überarbeitet wurde. Dabei ist ein weitgehend neues Buch entstanden. Natürlich wurden sowohl herausragende "alte" Gedanken dieses Standardwerkes beibehalten als auch viel Neues integriert. Das neue Stroh im Kopf? präsentiert zahlreiche neue Ansätze. Egal, was wir lernen/ lehren (ob Medizin, Jura oder Computersprache), wir können alles gehirngerecht machen (= verständlich aufbereiten).

Von der Gehirnforschung ausgehend hat Vera F. Birkenbihl faszinierende methodische Ansätze entwickelt. In einzelnen Modulen stellt sie neue Techniken und Ideen vor, z.B. wie sich neue Informationen gehirngerecht aufbereiten lassen. Denn: "Es gibt keine trockene Theorie - nur trockene Theoretiker!" Das Buch ist voller Experimente, praktischer Anregungen und neuer Techniken gemäß dem Motto: ausprobieren, umsetzen und vertiefen. *Survivalguide Bachelor* Goldmann Verlag

Nach jahrelanger Arbeit steht er endlich vor der Tür: der Ruhestand. Doch plötzlich steht das Leben Kopf - der regelmäßige Gang zur Arbeit fällt weg, der Tag wird nicht mehr durch einen vollen Terminkalender strukturiert, die berufliche Anerkennung fehlt, die finanzielle Situation verändert sich, die Partnerschaft muss sich aufgrund des ungewohnten Lebensstils neu definieren... Egal, ob der „Urlaub für immer“ lang herbeigesehnt wurde, oder ob der frischgebackene Pensionär seinem Schicksal eher skeptisch gegenübersteht: Der wohlverdiente Abschied

aus dem Arbeitsleben verläuft oft nicht ganz so glatt, wie man sich das gewünscht hätte. Wer einen Rentenschock vermeiden, nicht dem Altersblues verfallen und stattdessen das Beste aus dem Pensionärsleben herausholen will, dem empfiehlt sich vor allem eines: die frühzeitige, konkrete Planung und Auseinandersetzung mit der zukünftigen Lebensphase. Der Autor zeigt in diesem Buch auf, welche Aspekte bei der Vorbereitung auf den Ruhestand zu berücksichtigen sind - von den Themen Finanzen, mentale und körperliche Gesundheit, über Partnerschaft bis hin zu bereichernden Aktivitäten, die jung halten. Er erläutert zudem anhand zahlreicher Praxisbeispiele, wie der Ruhestand zu einer erfüllten Lebensphase wird, welche neuen Chancen und spannenden Möglichkeiten die Pensionierung mit sich bringt, aber auch welche Hürden potenziell auf einen zukommen und welche Lösungswege es dafür gibt. Wie bleibt man im Alter gesund und aktiv, welche Auswirkungen kann der neue Lebensstil auf die Beziehung zum Partner haben? Auf was

muss bei der Berechnung der Rente geachtet werden und welche Möglichkeiten gibt es, um sich den Traum einer vorzeitigen Pension zu erfüllen? Der Autor gibt Antworten auf die dringlichsten Fragen rund um die „Zeit nach der Arbeit“ und erklärt, wie einem die Kunst gelingt, die späte Freiheit auch zu genießen.

Dein Gedächtnis kann mehr! Springer-Verlag
 DAS ORIGINAL:
 Gedächtnistraining für Senioren - Bleiben Sie unvergesslich! Polieren Sie mit 222 Denksport-Übungen Ihren Gehirnschmalz auf Grufti? Oder schon Komposti? Keins von beidem! Denn mit dem Gedächtnistraining für Senioren bleiben Sie jung und frisch! Bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Hochtouren. Spannende Denksport-Übungen stellen Ihre mentale Fitness sicher und trainieren die Gedächtnisleistung! Sie möchten mit Ihren Enkeln mithalten? Ihr Gehirn so richtig auf Vordermann bringen? Mit dem Rätselblock wird das zur Realität! Das Gehirn besteht aus unzähligen Nervenzellen, die Ihren Organismus steuern. Funktioniert der

Denkapparat nicht oder nur eingeschränkt, versagt in der Regel früher oder später auch der Rest des Körpers seinen Dienst. Um das zu vermeiden, benötigt Ihr Gehirn kontinuierliches Training. Die Großdruck Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben bringen Ihren Kopf zum Qualmen und Ihre Synapsen zum Galoppieren. Ihr Gehirn fühlt sich manchmal an wie ein Sieb? Mit diesen Logikrätseln stopfen Sie die Löcher! Mit Kreuzworträtseln die verbale Intelligenz erhalten: fünfzehn Buchstabenrätsel in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen Frischen Sie Ihren Frontallappen auf: dreißig Logikrätsel, die ihren Hippocampus auf Hochtouren bringen Allgemeinwissen ist das A und O: hundert Fragen, die sich auf Vergangenheit und Gegenwart beziehen Außerdem Denksportübungen zu:- Konzentration- Erinnerungsvermögen- Gedächtnis- Multitasking Nutzen Sie jede Nervenzelle Ihres Gehirns 222 Aufgaben aktivieren die grauen Zellen wieder und verwandeln den Ruhestand in ein

Trainingslager für Denksport. Demenz und Alzheimer haben hier keine Chance. Das Buch „Gehirnjogging für Senioren" ist Rätselspaß als Vorbeugung: das Buch eignet sich ideal als lustiges Geschenk zum Renteneintritt oder als gemeinsamer Spaß mit der Familie: als Geschenk für Oma und Opa bringt die grauen Zellen zum Brummen: verbessert Ihre Merkfähigkeit und Kreativität fordert das Netzwerk im Gehirn: schult Ihre Konzentration und das logische Denken "Gehirnjogging für Senioren" trainiert Ihr Gehirn wie eine Hantel den Bizeps. Denn das Denkorgan agiert wie ein Muskel; muss es keine Leistung bringen, schrumpft seine Masse. Das führt zu Vergesslichkeit und Kreativitätsverlust. Denksport wirkt dem entgegen und sorgt für Neuronen-Nachschub. Die vielseitigen Übungen sorgen nicht nur für neue Kapazitäten in Ihrem Rechenzentrum, sondern machen auch noch Spaß! Als Großeltern können Sie Ihren Enkeln im Wettbewerb um Synonyme und Co. bezwingen wie Asterix einst Julius Cäsar - nur ohne Zauberspruch! Eine

Gedächtnisleistung wie die Festplatte eines Computers - mit dem Buch ist das ganz und gar nicht abwegig. Lassen Sie Lebenszeit nicht ungenutzt verstreichen! Treten Sie Ihren grauen Zellen rechtzeitig auf die Füße und genießen Sie Ihren neuen Lebensabschnitt fit und agil.

Rätselspaß, Gehirnjogging & Freizeitpass - Vol. 1

via tofino media
Wie ein gefräßiges Ungeheuer verleiht sich die Digitalisierung Lebensbereich für Lebensbereich, Wirtschaftszweig für Wirtschaftszweig ein. Ein regelrechtes Datenzeitalter steht uns bevor. Die digitale Revolution ist nicht mehr aufzuhalten, und die nächste Stufe der digitalen Vernetzung ist bereits in vollem Gange. Das Internet der Dinge zieht aus den Labors in den Alltag der Konsumenten. Der neue "Homo connectus" lebt in einer schönen neuen Welt, die wie durch Geisterhand sich öffnende Türen und Fenster verspricht, die heimische Heizungsanlage steuert, die Einkaufsliste über die Lücken im Kühlschrank erstellt und die

Großmutter beim Blick in den Spiegel daran erinnert, die Tablette für die Nacht einzunehmen. Die freundliche Stimme aus dem Lautsprecher, die auf alle Fragen eine Antwort weiß, auf Wunsch Musik spielt oder auch das Wetter am Urlaubsziel recherchiert, ist ein neues Familienmitglied. Doch sind erst einmal alle Geräte miteinander verbunden, bilden sie für den geschickten Hacker eine riesige Armee, mit deren Hilfe er den Sicherheitsapparat ganzer Weltmächte zusammenbrechen lassen kann. Die Sicherheit des Internets ist in Gefahr. Aus den kleinen Dingen, die das Leben angenehmer machen sollen, wird eine mächtige Cyberwaffe. Und die freundliche Stimme aus dem Lautsprecher hat all die Gespräche, auch wenn sie noch so intim waren, aufgezeichnet und ausgewertet: Der User begibt sich freiwillig in die absolute Kontrolle von Weltkonzernen. Dieses Buch hat nicht den Anspruch, die Zukunft vorauszusagen – was auch ziemlich vermessen wäre. Aber es soll helfen, in der nahen Zukunft einen vernünftigen und möglichst sicheren Umgang mit der digitalen

Welt zu ermöglichen. Denn nur wenn man weiß, was hinter den Apps und Gadgets der smarten Welt steckt, was Daten wirklich bedeuten und wie wir uns durch schlaue Anwendungen schützen können, können wir uns selbstverständlich und furchtlos in ihr bewegen. Damit wird das Buch zu einem umfangreichen Praxisleitfaden für alle, die sich über das Leben in der digitalen Welt Gedanken machen.

Dorfgeflüster 1: Chaos hinterm Blumenbeet - oder: Schlüsselfertig. Bestsellerautorin Meike Winnemuth ist begeistert: »Die Hölle ist ein deutsches Dorf - der Himmel ist dieser Roman darüber.« MVG Verlag

In diesem Buch erfährst du, wie man seine Hirnspartaste bedient. Was du tun kannst, wenn du Paras schiebst. Warum es toll ist, mal Dinge zu verpassen. Wie der Glaube Muskeln bekommt - und noch vieles mehr! Von A wie Alpenpeilchen über P wie Praybox bis Z wie Zeitkapsel gibt es in diesem Buch 44 Frühstücksportionen für dein Leben und deinen Glauben. Lecker, nahrhaft und unterhaltsam. Die Andachten helfen dir dabei, Kraft beim

Schöpfer des Universums zu holen - egal, ob zum Frühstück Schoko-Crunchies oder Marmeladenbrötchen auf dem Tisch stehen. Guten Appetit!

Wortsuchrätsel Gehirnjogging, Denksport & Freizeitspaß Band 12

BoD – Books on Demand
Sie sind fit in der Routenmethode und im Mastersystem? Dann heißt es üben, üben, üben! In diesem E-Book entwirft Christiane Stenger einen konkreten Trainingsplan und stellt zudem zahlreiche weitere Übungen mit Zeitrahmen, Erklärung und Lösungsvorschlägen für ein systematisches Gedächtnistraining vor.

Die Digitalisierung frisst ihre User Campus Verlag

Freitag nachmittag, Wochenende: raus aus der Hektik des Alltag und hinein ins Genießen! Mit Tania Konnerths Impulsen fürs Wochenende gelingt es, Abstand von der Arbeit zu nehmen, zu entspannen und neue Energie zu schöpfen. So werden unsere Sehnsüchte fürs Wochenende wahr.
Power Sudoku III dotbooks
Liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch möchte Senioren dabei

unterstützen, jeden Tag genügend Selbstfürsorge zu betreiben. Die ersten Kapitel dienen Ihnen dazu, sich selbst ausführlich zu hinterfragen und dabei zu überprüfen, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie noch ausreichend auf sich achten, für sich selbst sorgen und Ihre Zeit zufrieden, sinnvoll und selbstbestimmt gestalten. Genauso geht es dabei aber auch darum, festzustellen, wo Ihnen das nicht mehr so gut gelingt. Wo und wie könnten Sie mehr auf sich achten, für sich sorgen, Ihre Zeit zufriedener, sinnvoller und selbstbestimmter ausgestalten? In welchen Bereichen benötigen Sie vielleicht sogar schon die Hilfe anderer? Oder für welche eventuell eintretenden Situationen und Notfälle möchten Sie vorsorgen? Ganz egal, ob Sie zu jenen Senioren zählen, die noch recht fit und aktiv sind oder ob Sie bereits gesundheitlich eingeschränkt und

weniger aktiv durchs Leben gehen, diese Lektüre soll es Ihnen ermöglichen, zu mehr Aktivität, Lebensqualität, Lebensfreude, Zufriedenheit, Ordnung, Sinn, Sicherheit, Struktur, Selbstwert und Selbstliebe zu finden. Besonderes Augenmerk wird hierbei auch auf das Pflegen von sozialen Kontakten gelegt. Insbesondere der Dauerkalender wird Sie jeden Tag neu daran erinnern, ausreichend für sich selbst zu sorgen. Täglich finden Sie dort Anregungen, die Sie dazu ermutigen, Ihren Tag gut zu strukturieren, Ihre Zeit sinnvoll und freudebringend auszugestalten, Ihre sozialen Kontakte zu pflegen, sich für Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu engagieren, sich weiterzuentwickeln sowie in Selbstakzeptanz und Dankbarkeit zu üben. Im Einzelnen wird es im Buch um folgende Themen

gehen: Ideen zur Selbstfürsorge; Ideen für eine altersgemäße Tagesstruktur; Ideen, wie man Wichtiges im Blick behält; Ideen zur Tages- und Freizeitgestaltung; Ideen für Spiele und Beschäftigungen für die geistige Fitness oder zum reinen Vergnügen; Einladung zu mehr Dankbarkeit; Gedanken zu Wünschen und Zielen; Ideen zum Knüpfen und Pflegen von sozialen Kontakten; Hilfestellungen und Hilfsmittel; Gesundheits- und Körperpflege; Umgang mit Medikamenten; altersgerechte Veränderungen im Haushalt; Schutz vor Kriminellen; Vorsorge für Notfälle (bei Krankheit, Unfall, Ableben); Vorsorgeuntersuchungen und Check-Ups etc. Am Ende eines jeden Monats lädt das Buch jeweils zu einer kurzen Selbstkontrolle ein. Es grüßen recht herzlich - Angela Deist und Ralf Hillmann