

Prof. Dr. Bernd Fittkau (Hamburg/Berlin)

Herzlich willkommen zum Impuls-Workshop

„Meine Zeit – ein Geschenk
und eine alternative Währung“

im Rahmen des MännerKulturtages
„Wem gehört die Zeit“ (Ltg. Dr. Johannes Vogler)
Neutrauchburg 21.04.2012

Einstimmung (45') – dann: persönliche Vertiefungen (3 x 45')

- Begrüßung und Persönliche Vorstellung (BF)
- Workshop-Fahrplan
- Teilnehmer-Kennenlernen „auf dem Strich“
- Drei Geschichten zur „Zeit“ (mit persönlichen Kurzreflexionen)
 - *„Faust-Schülerszene / Mephisto“: „Gebraucht der Zeit ...“ (Goethe, YouTube)*
 - *„Der Suchende“ (J.Bucay, BF)*
 - *„Stufen“ (H. Hesse, YouTube)*

Drei Kernbotschaften vorweg:

(1) *“Gebraucht der Zeit, sie eilt so schnell von hinnen ...” (Goethe, Faust/Mephisto)*

→ *Wir sind endliche Wesen: “Das letzte Hemd hat keine Taschen”.*

(2) *“Wer schneller lebt, ist früher fertig“*

→ *Wer über seiner persönlichen Frequenz lebt, riskiert den BurnOut – wer drunter bleibt: den BoreOut*

(3) *“Du hast es in der Hand“ (Küstenmacher):*

→ *Stärke Deine “Eigenzeit“-Anteile (...ein machbarer Schritt hier im Workshop!)*

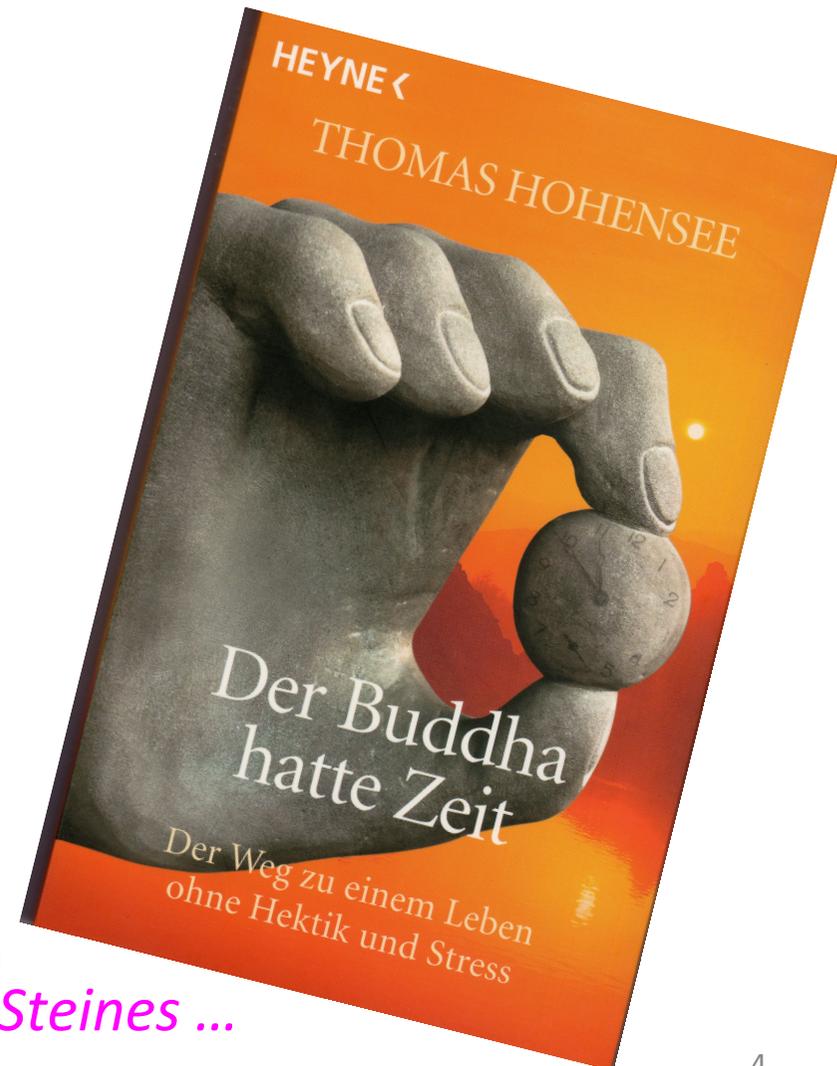
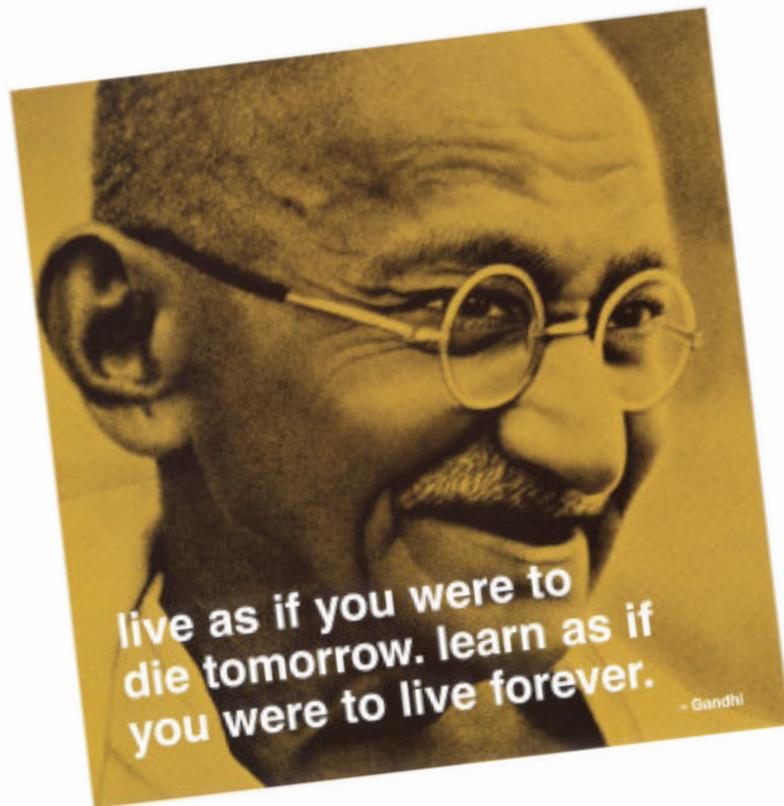
→ *Mach’ auch das Wichtige, wenn es nicht dringend ist, sonst wird es zum “Notfall“ (Zeitstress durch Dringlichkeitsfokus)*

→ *Das Leben wird im Hier-und-Jetzt gelebt – sei achtsam!*



“Zeit” als Geschenk ... –

besonders die leidfreie, selbstbestimmte “Eigenzeit”!
Wie kann ich diese Zeit-Perspektive im Bewusstsein behalten?



Das Geheimnis des Steines ...

Ich als “Eigenzeit”-Botschafter



Das bin ich auch:

Mein “Lebens-Wochen-Glas”:

- Statistische Lebenserwartung: 17 Jahre x 52 Wochen je 1 Ostsee-Stein



Einladung:
Vergrößern wir
unsere
“Eigenzeit”-
Bewusstheit !

Zwei wichtige biographische Momente...

1972:

FK-Trainer für die Direktoren der Deutschen BP
(gem. mit F. Schulz von Thun, unserem dort be-
gründeten *Kommunikationspsychologie*-“Papst“)



1960:

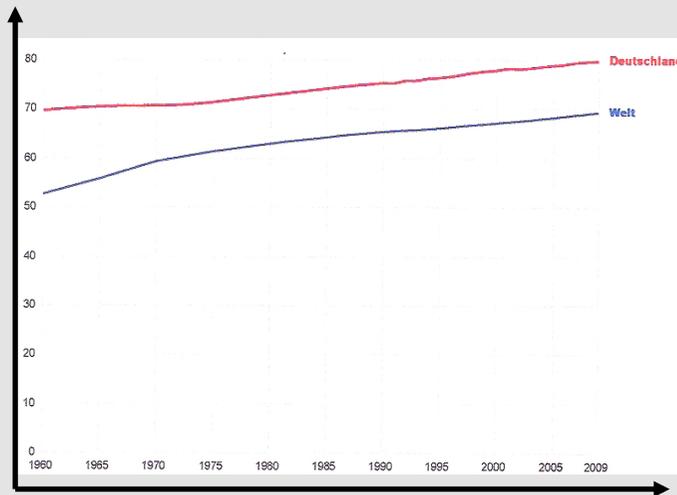
Deutscher Jugend-Mannschafts-
Meister im 5-Kampf

→ „*Generalistischer Einzelkämpfer im Team*“



“Zeit” als Geschenk ...

→ In den letzten 50 Jahren ist unsere Lebenserwartung um 10 Jahre gestiegen!



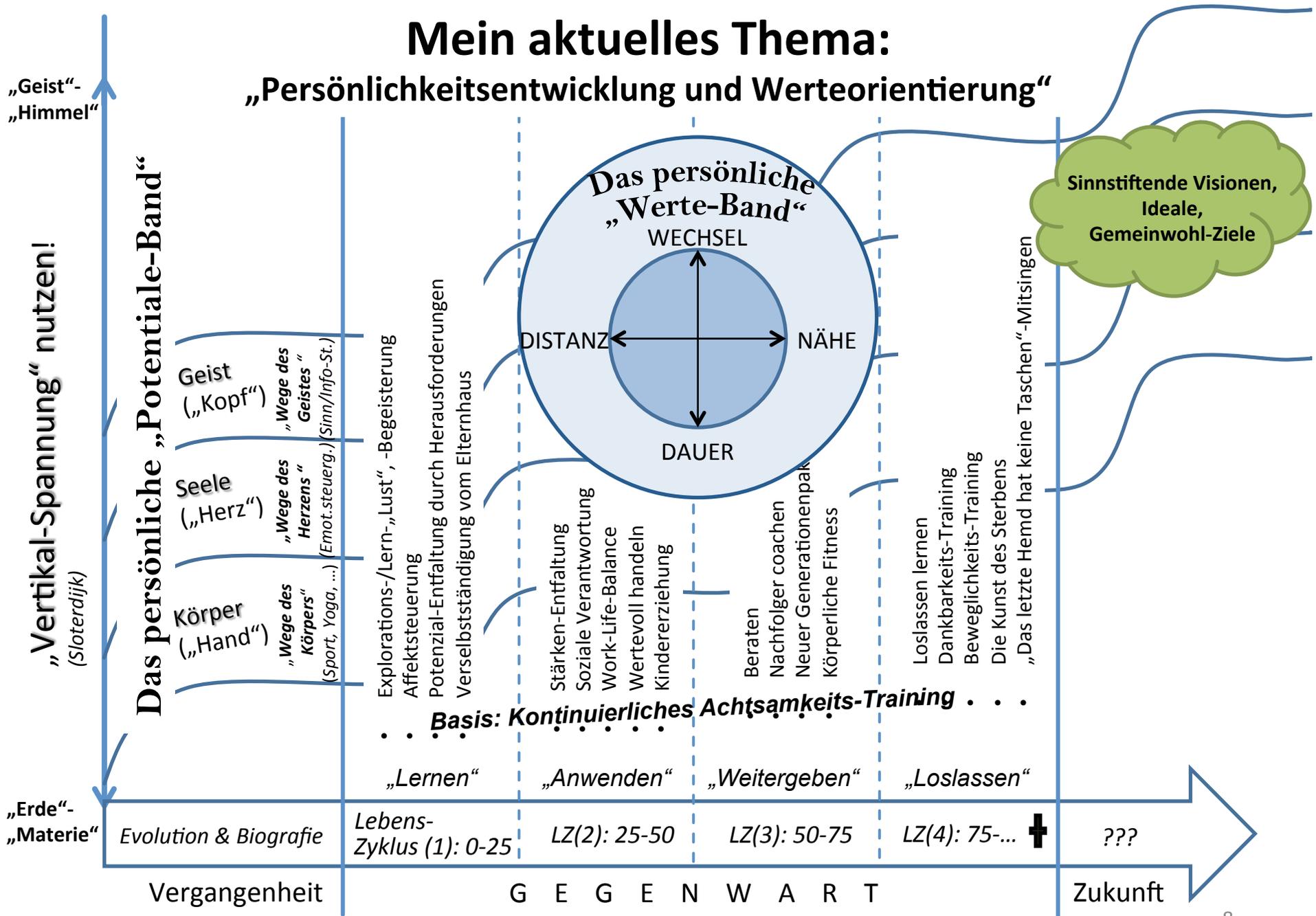
→ Die relativ gesunde, leidfreie Zeit reicht heute – je nach Lebensstil – bis 80 Jahre (Dank medizinischer und sozialer Fortschritte).

→ In den letzten 67 Jahren haben wir eine historisch einmalige „Frieden-Zeit“ mit hohem Lebensstandard in Mitteleuropa erleben dürfen (selbstkritisch: mehr Dank atomarer Pattsituation als durch gestiegene Vernunft).

→ Dass wir überhaupt an diesem Leben bewusst teilhaben dürfen, dessen Wunder wir wohl nie ganz aufklären werden, kann als Geschenk erlebt werden – besonders wenn die Würde des Menschen und des Lebens geachtet wird.

Mein aktuelles Thema:

„Persönlichkeitsentwicklung und Werteorientierung“



Mein aktuelles Projekt: „Das Alter neu erfinden“

„Altes Alter“
(3 Lebens-Phasen)



„Neues Alter“
(4 Lebens-Zyklen
durch 10 zusätzlich
geschenkte Jahre)

Verschultes
fremdbe-
stimmtes
Lernen

Arbeitsver-
dichtung/-
Überlastung
→ BurnOut
-Gefahr

„Ausgemustert“ zum
„alten Eisen“, aufs
„Altenteil“ versetzt
→ BoreOut
-Gefahr

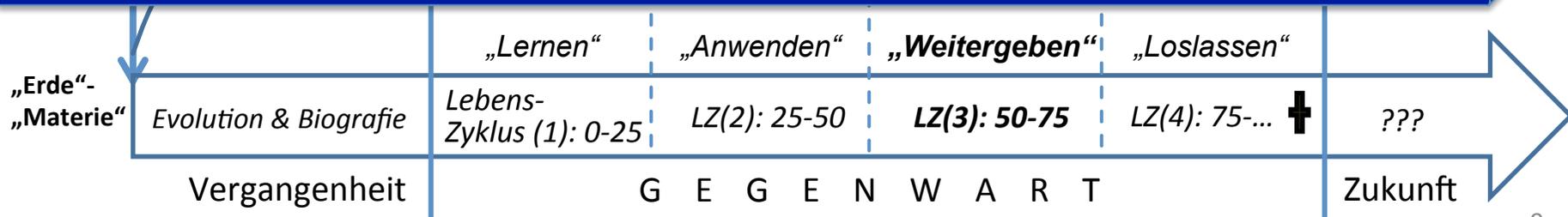
Synergien

Praxisnahes
mentoring-
gestütztes
Lernen

Entlastung
durch
Coaching u.
Beratung

**Mentoring-,
Coaching-,
Beratungs-
Rollen
lernen**

Loslassen,
in Würde
familiennah
alt werden



Workshop-Fahrplan

Prof. Dr. Bernd Fittkau
22337 Hamburg • Justus-Strandes-Weg 8 • Tel. 040-35960500

**„Meine Zeit – ein Geschenk
und eine alternative Währung“**
*Workshop-Angebot beim MännerKulturtag zum
Thema „Wem gehört die Zeit?“ der Waldburg-Zeil
Kliniken (Dr. Johannes Vogler, 21.04.2012)*

1. Teil des Impuls-Workshops: „Die Zeit und Ich“

Zeitplan	Zeit- bedarf	Themen, Inhalte, Ziele	Arbeits- papiere, Mater.	FlipChart, PiWa-Vorber.,
10.30	15' 10' 5' 15'	• 1. „Einstimmung“: -Begrüßung & persönl. Vorstellung (BF) & Teilnehmer-Kennenlernen -Workshop-Fahrplan (BF) • 3 Geschichten zur „Zeit“: - „Schülerszene/Mephisto ...“ - „Der Suchende“ - „Stufen“	-Ws-Fahrplan -Notiz-Karten Jeder notiert pro Geschichte 1 pers. Zuk. Imp	-Beamer-Präs. -Boden-Strich - Beam./Lautsp. - Beam./Lautsp. -PiWa (G-Wün)
11.15	15' 5' 20' 5'	•2. Drei Zeit-Götter/-Perspektiven 1.1 „ Chronos “: Kalender-/Ordnungs-Zeit - Herausf.: Zeitmanagement 1.2 „ Kairos “: der passende Moment - Herausf. situative-systemische-klimatische Sensibilität entw. z.B. durch „Sense of Coherence“ (SOC)-Stärkung 1.3 „ Aion “: Epoche und Ewigkeit - aktuell: „Postmoderne“ mit steigendem Tempo durch giergetriebenen, ungesunden Wettbewerbs- und Finanzmarktdruck - Herausforderung: die inneren Antreiber entschärfen	-Maßbänder -Sterbetabelle: Restlebenszeit in Wo. berechn -Covey-Matrix -„Warum könnte gerade jetzt dasThema „Zeit“ für mich passend sein?“ -„Zeit-Geist“ - „Antreiber“-Selbstdiagnose u –Aufstellung im Pers-Kreuz	Boden-Kreuz: I I I I -Pers.„Freund-schafts-Maßn“ für die eigenen Antreiber skizzieren

Ca. 2 Std.	MITTAGSPAUSE		
------------	--------------	--	--

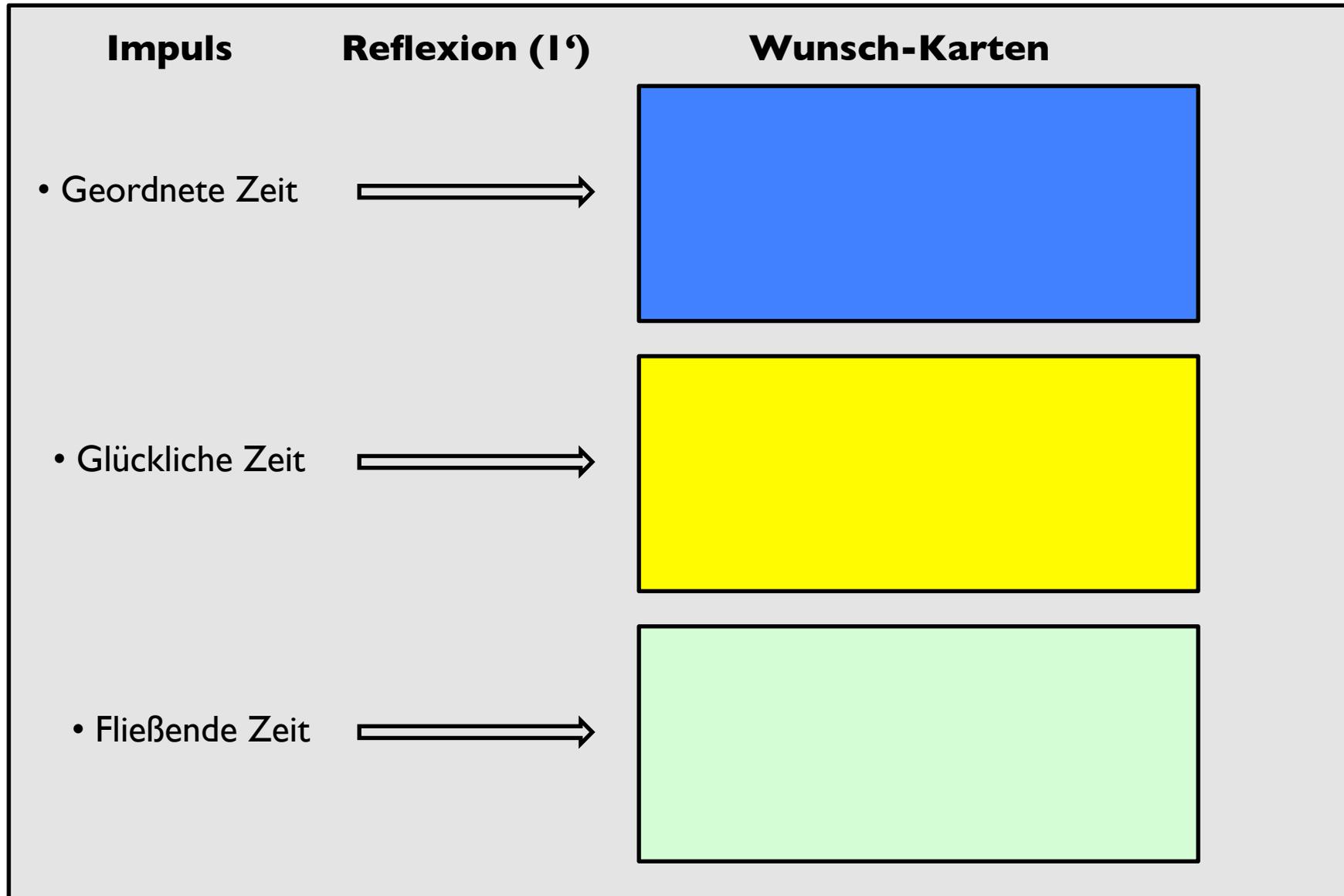
2. Teil des Impuls-Workshops: „Meine zukünftigen ‚Investitionen‘ zur Stärkung meiner ‚Eigenzeit‘“

Zeitplan	Zeit- bedarf	Themen, Inhalte, Ziele	Arbeits- papiere, Materialien	FlipChart, PiWa-Vorber.,
14.00	10' 20' 10'	• ggf. Forts. d. Antreiber-Bearbeitg. • 3. Lebens-Phasen/-Zyklen-Modelle und meine wichtigen Herausforderungen/ zukünftigen Lebensaufgaben - „Sechs Säulen meiner Identität“ und Lebensbalance – „Wo bröckelt es?“	- Traditionelles Lebensphasen-Modell (E.Erickson) -Lebenszyklen-Modell (BF) „6-Säulen-Modell“-Selbstansch.	
14.45	20' 15'	• 4. Persönliche Schritte zur Stärkung der Eigen-Zeit → Kollegialer Erfahrungsaustausch in Kleingruppen • Persönliches Fazit: „Welchen wichtigsten Impuls für die Stärkung meiner zukünftigen „Eigen- Zeit“ werde ich mich ab heute zuwenden?“ - Abschluss-Runde		
15.25	5'	Abschluss-Fazit zu „Zeit als Geschenk“ → Nick V.		
15.30		„Danke für Ihre Zeit!“		

Kennenlernen „auf dem Strich“

- Nachname (A), (Z)
- Vorname (A),(Z)
- Geburtsort (HH, B, K, F, MÜ)
- Aktueller Lebenszyklus (2., 3., 4.)
 - Persönliches Lebensziel
(mit Geb-Ort-Buchstaben)
 - Zeitstress/
Zeitbalance/
ungenutzte-
neu zu
gestaltende
Zeit

Drei Reflexionen zur „Zeit“ – 3 Wünsche an die Zeit-Götter



R6



MEPHISTOPHELES:

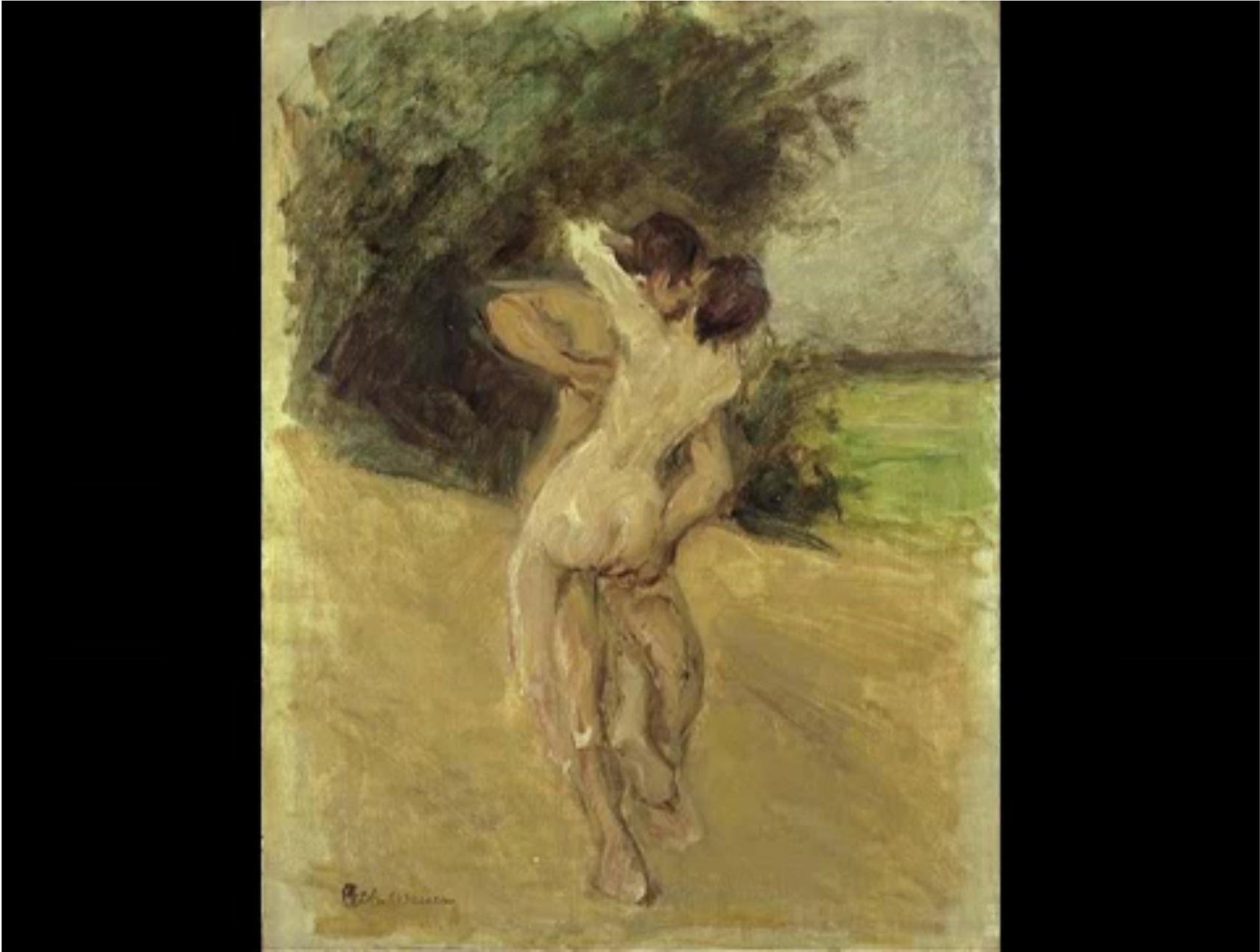
“Gebraucht der Zeit,
sie eilt so schnell von hinnen,
Doch Ordnung lehrt Euch Zeit gewinnen.
Mein teurer Freund, ich rat Euch drum
Zuerst Collegium Logicum.
Da wird der Geist Euch wohl dressiert,
In spanische Stiefeln eingeschnürt,
Daß er bedächtiger so fortan
Hinschleiche die Gedankenbahn,
Und nicht etwa, die Kreuz und Quer,
Irrlichteliere hin und her.
Dann lehret man Euch manchen Tag,
Daß, was Ihr sonst auf einen Schlag
Getrieben, wie Essen und Trinken frei,
Eins! Zwei! Drei! dazu nötig sei.
Zwar ist's mit der Gedankenfabrik
Wie mit einem Weber-Meisterstück,
Wo ein Tritt tausend Fäden regt,
Die Schifflin herüber hinüber schießen,
Die Fäden ungesehen fließen,
Ein Schlag tausend Verbindungen schlägt.

Der Philosoph, der tritt herein
Und beweist Euch, es müßt so sein:
Das Erst wär so, das Zweite so,
Und drum das Dritt und Vierte so;
Und wenn das Erst und Zweit nicht wär,
Das Dritt und Viert wär nimmermehr.
Das preisen die Schüler allerorten,
Sind aber keine Weber geworden.
Wer will was Lebendigs
erkennen und beschreiben,
Sucht erst den Geist heraus zu treiben,
Dann hat er die Teile in seiner Hand,
Fehlt, leider! nur das geistige Band. ...“

Der Suchende

Dies ist die Geschichte eines Mannes, den ich als Suchenden bezeichnen würde. Ein Suchender ist jemand, der sucht, nicht unbedingt jemand, der findet. Auch ist es nicht unbedingt jemand, der weiß, wonach er sucht. Es ist schlicht und einfach jemand, für den das Leben eine Suche ist. Eines Tages spürte der Suchende den Drang, nach Kammir zu gehen. Er hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, mit solchen Eingebungen, die von irgendwoher aus seinem Inneren kamen, nicht lange zu fackeln und ihnen einfach zu folgen. Er ließ also alles stehen und liegen und machte sich auf den Weg. Nach zwei Tagesmärschen über staubige Wege sah er in der Ferne Kammir liegen. Kurz vor dem Dorfeingang fiel ihm am rechten Wegesrand ein Hügel auf. Er war von einem wunderschönen Grün überzogen, und Bäume, Vögel und zauberhafte Blumen gab es dort in unendlicher Zahl. Rings um den Hügel zog sich ein niedriger polierter Holzzaun. Ein Bronzetor lud ihn zum Eintreten ein. Sofort war das Dorf vergessen, und er gab der Versuchung nach, sich einen Moment an diesem Ort auszuruhen. Der Suchende durchschritt das Tor und begann langsam, zwischen den weißen Steinen umherzuspazieren, die verstreut zwischen den Blumen standen. Er ließ seine Augen wie Schmetterlinge auf jedem Detail dieses farbenprächtigen Paradieses ruhen. Seine Augen waren die eines Suchenden, und vielleicht erkannte er deshalb auf einem Stein jene Inschrift: Abdul Tareg, lebte 8 Jahre, 6 Monate, 2 Wochen und 3 Tage. Er erschrak ein wenig, als er merkte, dass der Stein nicht einfach nur ein Stein, sondern ein Grabstein war. Es schmerzte ihn, zu erfahren, dass ein so junges Menschenkind an diesem Ort begraben lag. Als er sich weiter umschaute, bemerkte der Mann, dass auch der nächste Stein eine Inschrift trug. Er trat an ihn heran und las: Yamir Kalib, lebte 5 Jahre, 8 Monate und 3 Wochen. Der Suchende zeigte sich zutiefst erschüttert. Dieser hübsche Ort war ein Friedhof, und jeder Stein war ein Grab. Nach und nach begann er die einzelnen Grabsteine zu entziffern. Alle hatten sie ähnliche Inschriften: einen Namen und die genaue Lebenszeit des Toten. Was ihn aber derart in Schrecken versetzte, war die Tatsache, dass der Älteste von ihnen kaum länger als elf Jahre gelebt hatte. Von unendlichem Schmerz überwältigt, setzte er sich nieder und weinte. Der Friedhofswärter kam des Weges und trat auf ihn zu. Er sah ihm eine Weile still beim Weinen zu und fragte ihn dann, ob er um einen Familienangehörigen trauerte. "Nein, kein Angehöriger", sagte der Suchende. "Aber was ist nur in diesem Dorf geschehen? Von welchen Schrecken wird dieser Ort heimgesucht? Warum liegen hier so viele Kinder begraben? Was für ein böser Fluch lastet auf diesen Menschen, dass sie einen Kinderfriedhof haben errichten müssen?" Der Alte lächelte und sagte: "Beruhigen Sie sich. Es gibt keinen Fluch. Wir haben hier einen alten Brauch. Ich werde Ihnen davon erzählen: Wenn ein Jugendlicher fünfzehn Jahre alt wird, schenken ihm seine Eltern ein kleines Heftchen, so wie dieses, das ich hier trage, und das hängt er sich um den Hals. Unser Brauch ist es, dass von diesem Moment an jeder Augenblick, in dem einem etwas sehr schönes widerfährt, in diesem Büchlein festgehalten wird. Links wird aufgeschrieben, was uns so glücklich gemacht hat. Und rechts, wie lange das Glück gedauert hat. Seine künftige Braut kennengelernt und sich in sie verliebt zu haben. Wie lang dauert die große Leidenschaft, wie lang währt dieses Glück? Eine Woche? Zwei? Dreieinhalb? Und dann, der erste Kuss, wie lange hält der große Zauber an? Eineinhalb Minuten, solange wie der Kuss? Zwei Tage? Eine Woche? Schwanger zu werden und das erste Kind zur Welt zu bringen? Und die Hochzeit der Freunde? Die lang ersehnte Traumreise? Und das erste Wiedersehen mit dem Bruder nach seiner Rückkehr aus einem fernen Land? Wie lange dauert die Freude über diese Momente? Stunden? Tage? Und so halten wir jeden freudvollen Augenblick in diesem Büchlein fest. Jeden einzelnen. Und wenn jemand stirbt, so ist es unser Brauch, sein Büchlein aufzuschlagen und die Glücksmomente zusammenzurechnen, um das Ergebnis auf sein Grab zu schreiben. Denn für uns ist einzig und allein dies die wirklich gelebte Zeit."

Quelle: Jorge Bucay -



Stufen (H. Hesse)

**Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.**

**Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.**

**Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.**

Meine aktuelle Zeit-Diagnose: Der steigende (globale) Wettbewerbs- und Zeit-Druck hat etwas „Mephistophelisches“ und seinen Preis !

ZEIT - GEIST

„... von Besinnung zu Besinnung...“ (Ein gehetzter Pfarrer)

“Hier spricht Ihr Kapitän! Eine gute und eine schlechte Nachricht. Zuerst die gute: Wir fliegen mit neuer Rekord-Geschwindigkeit. Und nun die schlechte Nachricht: Unser Navigationsgerät ist ausgefallen. Wir fliegen im Augenblick im Blindflug“ (Mitteilung an die Passagiere)

“Ich sitze hier und warte, daß mich meine Seele einholen kann“
(Ein Indianer nach einer Fahrt mit dem ‘Dampfroß’)

Der Igel zum gestreßten Hasen:
“Ik bün all doa“
(Märchen)

“Hätte er doch bloß einmal gewartet, dann hätte ich ihn einholen können“
(‘Fortuna’ am Totenbett eines Unglücklichen)

“Man verliert die meiste Zeit damit, daß man Zeit gewinnen will“
(J. Steinbeck)

„Gebraucht der Zeit, sie geht so schnell von hinnen, doch Ordnung lehrt Euch Zeit gewinnen!“ (Mephistopheles in Faust I)

“Zeit ist Geld“
(Amerikanisches Sprichwort)

“Wir haben wenig Zeit, laßt uns ganz langsam machen“
(Ruth Cohn, Humanistische Psychologin)

“Die Langsamen haben die Freundschaft erfunden, die Schnellen brauchen keine Freunde, sie benötigen Verkehrsmittel“ (K.A. Geissler, Wirtschaftspädagoge)

„Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu“
(Ö.v.Horvath)

Meine aktuelle Zeit-Diagnose: Der steigende (globale) Wettbewerbs- und Zeit-Druck hat etwas „Mephistophelisches“: Zwischen „Fremdbestimmung“ & „Selbstverpflichtung“

Aktuelle Zeit-Diagnose:

Fremdbestimmung ⚡ ... "Takt des Zeitkorsetts" (unsere Schulen)

Zwischen?

Selbstverpflichtung ⚡ ... "Selbstverpflichtung, dem modernen kontrollfreien Unternehmen seine Zeit total zur Verfügung zu stellen"

„Work Hard – Play Hard“

Dokumentation

Viele Unternehmen haben Stempeluhren und Anwesenheitspflicht abgeschafft. Aber gleichzeitig nehmen der Druck und die Verdichtung der Arbeit zu.

Regisseurin Carmen Losmann

... zufällig? Was hier durch Arbeitnehmer, seine Gedanken, seine Zeit. Soll er mit Haut, Haar und Erbgut zur Verfügung stehen? HA, 19.04.2012

Im Takt des Zeitkorsetts

Der Artikel trifft unsere Situation genau. Nichts ist „unserem“ Schulalltag ferner als Gelassenheit. Kinder, Eltern und Lehrer sind gehetzt, gestresst und nie mit der Arbeit fertig. Jedes Vertiefen, Ausprobieren, jede Hingabe an ein Thema bringt „unser“ Zeitkorsett aus dem Takt. Angesichts des immer offensichtlicher werdenden Wahnsinns ent...

(SPIEGEL, 16.04.2012)

Suche nach dem persönlichen Wegweiser!

Meine aktuelle Zeit-Diagnose: Der steigende (globale)Wettbewerbs- und Zeit-Druck hat etwas „Mephistophelisches“ und seinen Preis !



Zu 1: „Soziale Zeit“ als *alternative Währung* – ein Lösungsansatz zur Demographie-Problematik



Die Botschaft:

Damit die Gesellschaft nicht immer weiter auseinander fällt in „Alte“ und „Junge“, „Arme“ und „Reiche“, „Vereinsamte“ und „Vernetzte“, „Sozialhilfeempfänger“ und „Produktive“, „Kranke“ und „Gesunde“ ..., brauchen wir neben dem Geld eine weitere Währung für die Altersvorsorge und das soziale Miteinander: die für mitmenschliche Unterstützung eingesetzte soziale Zeit (Zeitkonten-Verwaltung z.B. durch Sozialverbände).

- Junge in ihrem I. Lebenszyklus können durch ein Soziales Jahr entsprechendes Pflege-Kapital für die eigene Alterssituation und –Bedürftigkeit ansparen.
- In den Ruhestand genötigte Ältere im 3. LZ und aktuell Arbeitslose können durch ehrenamtliche Tätigkeiten oder Nachbarschaftshilfen Anrechte auf Unterstützung für eigenen späteren Bedarf erwerben.
- Soziale Zeit kann zu einem wesentlicher Sinn-, Bindungs- und Glücksfaktor werden.
- Die Autoren beschreiben viele solcher funktionierenden Modellprojekte und machen Mut, eigene Zeitressourcen in solche Projekte zu investieren.

Zu 2: Drei „Zeit-Götter“ ... drei Zeit-Perspektiven

(1) „**Chronos**“: die Kalender-, Uhr-, Ordnungs-Zeit

→ Herausforderung: „Zeit-Bewusstheit (z.B. Lebenserwartungs-Tab.) u. Zeitmanagement, das die Lebensqualität verbessern hilft – und nicht primär der Formel ‚Zeit = Geld‘ folgt“ (z.B. Covey-Matrix)

(2) „**Kairos**“: der situativ passende Zeitpunkt

→ Herausforderung: Entwicklung der persönlichen Sensibilität für den ‚rechten Moment‘ wirksamen Handelns (z.B. ‚Sense of Coherence‘ des Salutogenese-Konzeptes; ‚Systemischer Blick‘)

(3) „**Aion**“: die Epoche (aktuell: die Postmoderne)

→ Herausforderung: Umgang mit dem Zeit- und Wettbewerbsdruck des finanzmarktgetriebenen Wirtschaftssystems (z.B. ‚Antreiber“-Analyse)

Zu 2 (Chronos): Lebenserwartungs-Tabelle und –Perspektiven

Bitte bestimmen Sie Ihre Lebenserwartung in „cm“ und „Wochen-Steinen“

Krankenversicherungs-
Sterbetabelle 2010

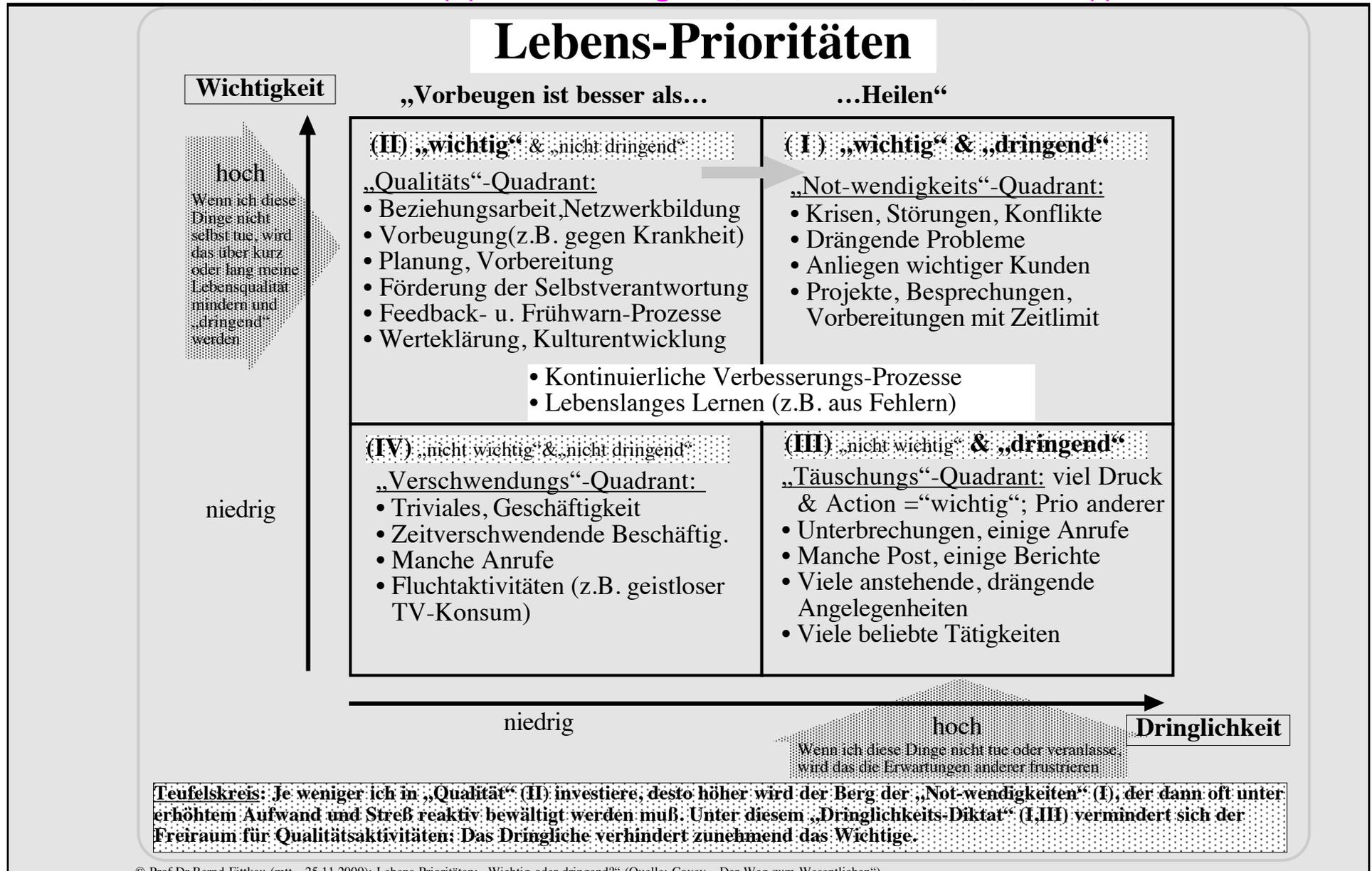
Alter	Frauen			Männer		
	PKV2011	e(PKV2011)	Lebenserw. einer x-Jährigen	PKV2011	e(PKV2011)	Lebenserw. eines x-Jährigen
0	0,000255	87,34	87,34	0,000273	83,97	83,97
1	0,000255	86,37	87,37	0,000273	82,99	83,99
2	0,000224	85,39	87,39	0,000263	82,01	84,01
3	0,000110	84,41	87,41	0,000134	81,03	84,03
4	0,000053	83,42	87,42	0,000068	80,04	84,04
5	0,000037	82,42	87,42	0,000046	79,05	84,05
6	0,000044	81,42	87,42	0,000058	78,05	84,05
7	0,000059	80,43	87,43	0,000074	77,06	84,06
8	0,000072	79,43	87,43	0,000088	76,06	84,06
9	0,000082	78,44	87,44	0,000096	75,07	84,07
10	0,000085	77,44	87,44	0,000100	74,08	84,08
11	0,000083	76,45	87,45	0,000101	73,08	84,08
12	0,000085	75,46	87,46	0,000103	72,09	84,09
13	0,000094	74,46	87,46	0,000112	71,10	84,10
14	0,000111	73,47	87,47	0,000130	70,11	84,11
15	0,000125	72,48	87,48	0,000161	69,12	84,12
16	0,000142	71,49	87,49	0,000204	68,13	84,13
17	0,000160	70,50	87,50	0,000255	67,14	84,14
18	0,000177	69,51	87,51	0,000310	66,16	84,16
19	0,000191	68,52	87,52	0,000360	65,18	84,18
20	0,000200	67,53	87,53	0,000401	64,20	84,20
21	0,000203	66,55	87,55	0,000425	63,23	84,23
22	0,000202	65,56	87,56	0,000426	62,25	84,25
23	0,000200	64,57	87,57	0,000415	61,28	84,28
24	0,000197	63,59	87,59	0,000398	60,31	84,31
25	0,000195	62,60	87,60	0,000380	59,33	84,33
26	0,000196	61,61	87,61	0,000359	58,35	84,35
27	0,000194	60,62	87,62	0,000333	57,37	84,37
28	0,000184	59,64	87,64	0,000311	56,39	84,39
29	0,000178	58,65	87,65	0,000296	55,41	84,41
30	0,000176	57,66	87,66	0,000288	54,43	84,43
31	0,000177	56,67	87,67	0,000286	53,44	84,44
32	0,000181	55,68	87,68	0,000290	52,46	84,46
33	0,000190	54,69	87,69	0,000298	51,47	84,47
34	0,000202	53,70	87,70	0,000310	50,49	84,49
35	0,000218	52,71	87,71	0,000327	49,50	84,50
36	0,000238	51,72	87,72	0,000348	48,52	84,52
37	0,000262	50,73	87,73	0,000374	47,53	84,53
38	0,000288	49,74	87,74	0,000405	46,55	84,55
39	0,000318	48,76	87,76	0,000443	45,57	84,57
40	0,000351	47,77	87,77	0,000489	44,59	84,59
41	0,000391	46,79	87,79	0,000546	43,61	84,61
42	0,000438	45,81	87,81	0,000615	42,64	84,64
43	0,000495	44,83	87,83	0,000697	41,66	84,66
44	0,000563	43,85	87,85	0,000792	40,69	84,69
45	0,000642	42,87	87,87	0,000899	39,72	84,72
46	0,000731	41,90	87,90	0,001015	38,76	84,76
47	0,000829	40,93	87,93	0,001139	37,80	84,80
48	0,000934	39,97	87,97	0,001270	36,84	84,84
49	0,001043	39,00	88,00	0,001412	35,89	84,89
50	0,001157	38,04	88,04	0,001572	34,94	84,94

Sterbetabelle 2010 / Forts.

Alter	Frauen			Männer		
	PKV2011	e(PKV2011)	Lebenserw. einer x-Jährigen	PKV2011	e(PKV2011)	Lebenserw. eines x-Jährigen
51	0,001274	37,09	88,09	0,001753	33,99	84,99
52	0,001398	36,13	88,13	0,001962	33,05	85,05
53	0,001530	35,18	88,18	0,002199	32,11	85,11
54	0,001674	34,24	88,24	0,002463	31,18	85,18
55	0,001834	33,29	88,29	0,002751	30,26	85,26
56	0,002013	32,35	88,35	0,003060	29,34	85,34
57	0,002212	31,42	88,42	0,003380	28,43	85,43
58	0,002427	30,49	88,49	0,003641	27,52	85,52
59	0,002652	29,56	88,56	0,003917	26,62	85,62
60	0,002882	28,64	88,64	0,004234	25,72	85,72
61	0,003093	27,72	88,72	0,004616	24,83	85,83
62	0,003329	26,80	88,80	0,005023	23,94	85,94
63	0,003544	25,89	88,89	0,005416	23,06	86,06
64	0,003795	24,98	88,98	0,005877	22,19	86,19
65	0,004092	24,07	89,07	0,006425	21,31	86,31
66	0,004406	23,17	89,17	0,007037	20,45	86,45
67	0,004765	22,27	89,27	0,007701	19,59	86,59
68	0,005186	21,37	89,37	0,008488	18,74	86,74
69	0,005684	20,48	89,48	0,009424	17,89	86,89
70	0,006274	19,60	89,60	0,010536	17,06	87,06
71	0,006976	18,72	89,72	0,011849	16,24	87,24
72	0,007811	17,85	89,85	0,013388	15,42	87,42
73	0,008804	16,98	89,98	0,015216	14,63	87,63
74	0,010073	16,13	90,13	0,017436	13,85	87,85
75	0,011577	15,29	90,29	0,019993	13,08	88,08
76	0,013377	14,46	90,46	0,022924	12,34	88,34
77	0,015522	13,65	90,65	0,026270	11,62	88,62
78	0,018069	12,86	90,86	0,030083	10,92	88,92
79	0,021082	12,09	91,09	0,034423	10,24	89,24
80	0,024628	11,34	91,34	0,039361	9,59	89,59
81	0,028781	10,61	91,61	0,044972	8,96	89,96
82	0,033620	9,91	91,91	0,051337	8,36	90,36
83	0,039231	9,24	92,24	0,058538	7,78	90,78
84	0,045631	8,59	92,59	0,066668	7,24	91,24
85	0,052910	7,98	92,98	0,075827	6,72	91,72
86	0,061231	7,40	93,40	0,086118	6,23	92,23
87	0,070687	6,85	93,85	0,097633	5,77	92,77
88	0,081053	6,33	94,33	0,110450	5,34	93,34
89	0,092530	5,84	94,84	0,124629	4,94	93,94
90	0,105361	5,39	95,39	0,140093	4,57	94,57
91	0,119551	4,96	95,96	0,156945	4,23	95,23
92	0,135062	4,57	96,57	0,175205	3,93	95,93
93	0,151809	4,21	97,21	0,194780	3,65	96,65
94	0,169682	3,87	97,87	0,215349	3,42	97,42
95	0,188536	3,56	98,56	0,234870	3,22	98,22
96	0,208205	3,27	99,27	0,243250	3,05	99,05
97	0,228513	3,00	100,00	0,251290	2,87	99,87
98	0,249230	2,74	100,74	0,258960	2,67	100,67
99	0,258450	2,48	101,48	0,266210	2,43	101,43
100	0,262980	2,17	102,17	0,273020	2,13	102,13
101	0,268110	1,76	102,76	0,279340	1,74	102,74
102	0,272880	1,23	103,23	0,285140	1,21	103,21

Zu 2 (Chronos): Covey-Matrix zur Lebensqualität

Was aus dem „Qualitäts-Q“(II) vernachlässige ich, so dass es zum „Notfall“(I) werden könnte?

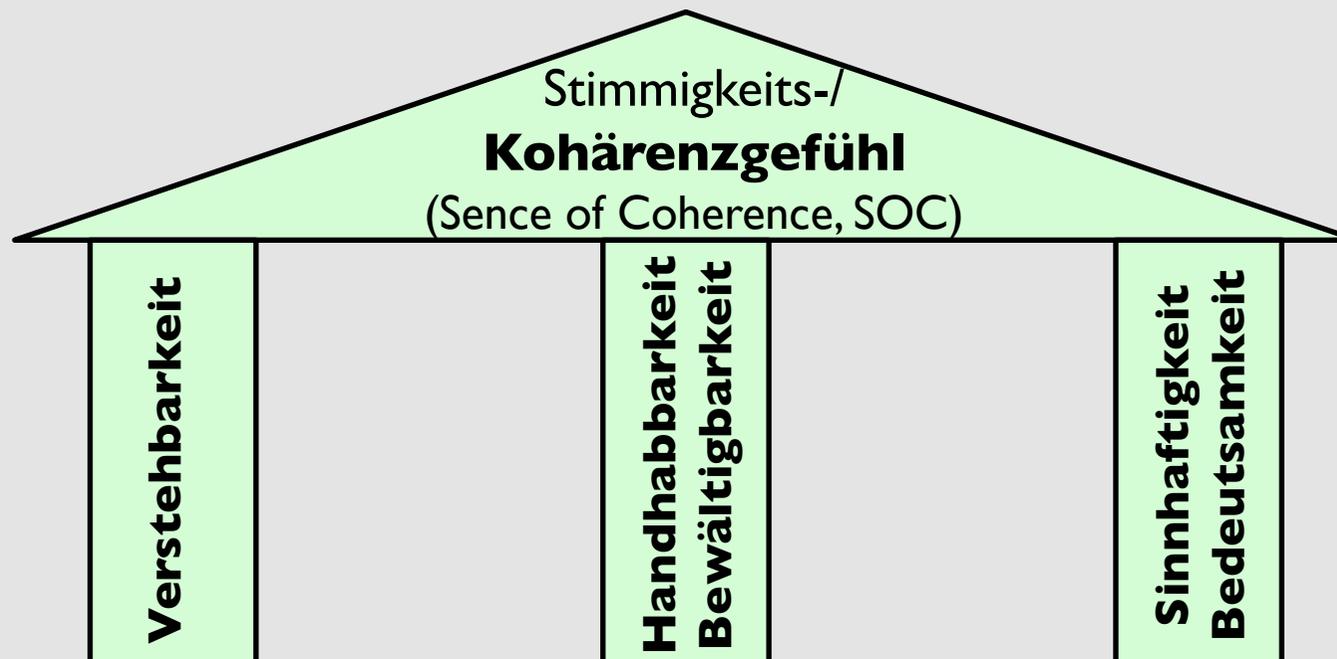


Zu 2 (Kairos): „Sense of Coherence“ (SOC) fördern – Sensibilisierung für den passenden Handlungsmoment

„Salutogenese“

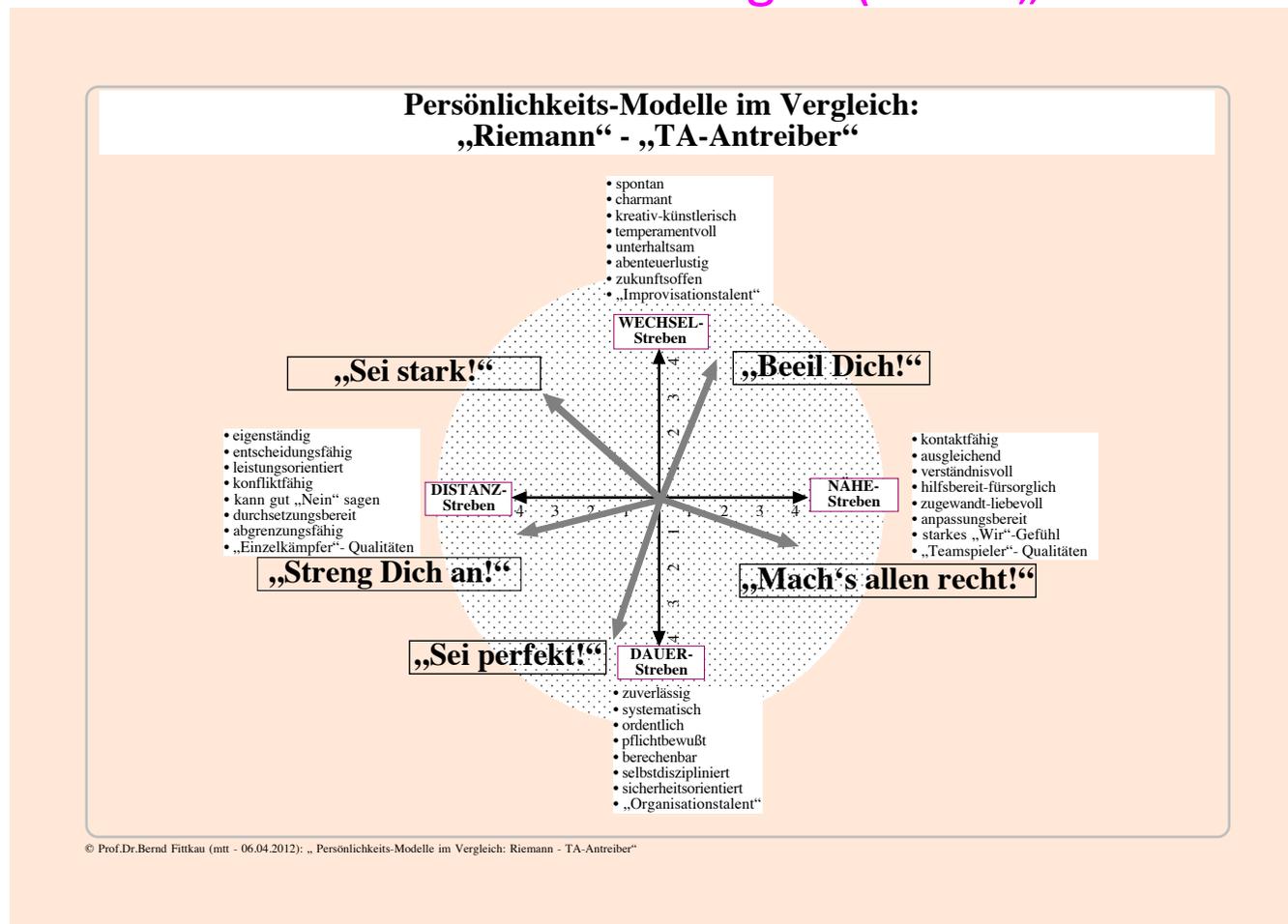
(als komplementäre Ergänzung zur Pathogenese):

Drei-Säulen-Modell von Antonovsky (1989), wie Menschen besser gesund bleiben: Fokus auf die gesunden Anteile der Person richten und das Problem-Verständnis, seine Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit fördern



Zu 2 (Aion): Mehr Gelassenheit durch Bewusstheit der eigenen „Inneren Antreiber“

(= normative elterlich-soziale Programmierungen/Botschaften, um Anerkennung/Liebe zu erhalten, die unser Handeln und unsere Selbstbewertungsprozesse unterbewusst-automatisch steuern, antreiben und inneren Druck erzeugen (siehe „Antreiber-Test“))



**Zu 3: Mein aktueller Lebenszyklus –
meine anstehenden Herausforderungen ...
... zunächst einmal kurz „das Letzte“ (4. LZ)**



Zu 3: Mein Lebens-Zyklus – meine Lebens-Herausforderungen

Entwicklungs- Aufgaben/ Herausfordg.	-Explorations-„Lust“ -Affektsteuerung -Potenzial-Entfaltung -Eigenverantwortung	-Stärken-Entfaltung -Soziale Verantwortung -Work-Life-Balance -Kindererzieh./Partnersch.	-Beraten, Mentoring, ... -Nachfolger coachen -Neuer Generationen-Pakt -Körperliche Fitness	-Loslassen lernen -Dankbarkeits-Training -Beweglichkeits-Training -Die Kunst des Sterbens
	„ Lernen “	„ Anwenden “	„ Weitergeben “	„ Loslassen “
Lebenszyklen Alter	1. Lebenszyklus (LZ) 0. - 25. Lj.	2. LZ: 25. – 50. Lj.	3. LZ: 50. – 75. Lj.	4. LZ: 75. – †
B . F i t t k a u ' s 4 - L e b e n s - Z y k l e n - M o d e l l				

Elemente der Sozial- ordnung	Ernährung und Pflege des Kindes	Einübung von Gehorsam	Eltern und Idole als Vor- bilder	Dinge und Personen in der Umwelt	Meinungen, Einstellun- gen, Ideen, Ideologien	Kooperation und Wett- streit	Erziehung und Tradition	Weisheit
Psychoso- ziale Funktions- weisen	Empfangen, geben	Behalten, hergeben	Tun, „tun als ob“ (spielen)	Etwas ma- chen, kon- struieren	Wer bin ich?	Sich im ande- ren finden	Schaffen, versorgen	Eigene Ent- wicklung und Vergänglich- keit akzeptier
Relevante Bezugs- personen	Mutter	Eltern	Familie	Nachbar- schaft, Schule	Gleichaltrige, Idole	Freunde, Se- xualpartner, Rivalen	Arbeitsplatz, Haushalt	Gesamte Menschheit
Psychoso- ziale Krisen	Vertrauen vs. Misstrauen	Autonomie vs. Scham, Zweifel	Initiative vs. Schuldgefühl	Werksinn vs. Minderwer- tigkeitsgefühl	Identitäts- findung vs. Identitäts- diffusion	Intimität und Solidarität vs. Isolierung	Zeugungs- fähigkeit vs. Selbstabkap- selung	Integrität vs. Verzweiflung
Lebens- Phasen/ Alter	I. 1. Lj.	II. 2., 3. Lj.	III. 4., 5. Lj.	IV. 6. Lj. - Pubert.	V. 13. – 20. Lj.	VI. 20. – 45. Lj.	VII. 45. – 65. Lj.	VIII. 65. Lj. - Tod
E . E r i c k s o n ' s 8 - E n t w i c k l u n g s - P h a s e n - M o d e l l								

Zu 3: „Die Fixierung auf ‚Arbeit & Geld‘ versperert den Blick auf den Rest des Lebens! –
Wie gelingt Ihnen eine gute „Ganzheit“ und Balance?!“

→ Life-Balance-Eigendiagnose

Sechs Säulen der Identität

Worauf kann ich bauen? Wo steh' ich sicher? Und: Welche Säule ist „verrottet“, „hohl“, „eingeknickt“, „nur oberflächlich stabil“, „beschädigt“, „zu dünn“...?
Bitte bewerten Sie die Qualität jeder Ihrer Säulen durch eine entsprechende Markierung.

„Laboro ergo sum“

„Wo bin ich gut?“
„Persönlichkeit“
„Wo bekomme ich Anerkennung?“
„Was gibt mir Kraft?“ „Wo fühle ich mich zuhause?“ „Was macht mich sicher?“

„Ich will frei sein von den Abhängigkeiten von Arbeit-Gebern, Ehe-Männern etc. und selbst bestimmen ... - Geld ist ein Mittel ...“

Persönliche Lebenszufriedenheit	sehr gut					
	gut	gut	gut	gut	gut	gut
	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend
	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
	nicht ausreichend					

(1)
Leistungs-Stärken
(Anerkennung in Beruf / Hobby, Fach-, Führungs-, Persönlichkeits-Autorität, ...)

(2)
Partnerschaft-Familie-Kinder
(emotionale Geborgenheit u. Rekreation, vertrauensvolle Intimbeziehung, befriedigende Sexualität,...)

(3)
Freunde-Bekanntesoz. Netzwerk
(soz. Unterstützung, Hilfe, Ratschläge und offene Rückmeldungen durch verlässliche, vertrauensvolle Personen,...)

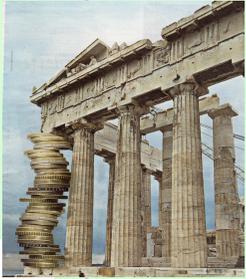
(4)
Sinn- und Wertesystem
(innere geistige Orientierung & Sicherheit durch Werte-, Glaubenssystem, Lebensziele, Sozial- und Umweltethik,...)

(5)
Körperliche Fitness & Gesundheit
(Ausstrahlung, Stärke, Attraktivität, Energie durch Bewegung und Rekreation, gute Immunabwehr)

(6)
Materielle Sicherheit & Unabhängigkeit
(durch Besitz, Vermögen, sicherer Arbeitsplatz, (Familien-) Zugehörigkeit, genügend Flexibilität u. Mobilität, Versicherungen,...)

„Akute Einsturzgefahr?“:
Bitte schätzen Sie mit folgenden Symbolen ein, wie groß Sie Ihren akuter Veränderungs-Bedarf in obigen Lebensbereichen erleben:
↓↓↓ = dringend nötiger Handlungsbedarf
 ↓↓ = muß in absehbarer Zeit verbessert werden
 ↓ = wünschenswerte Verbesserung

„Freiheit ... wozu?!“



© Prof.Dr.Bernd Fittkau (mtt - 07.09.2009): „Sechs Säulen d. Identität“

Wenn wir alle folgender Meinung sind:

*„Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es“*

... dann ist folgende Fragestellung keine
unanständige Nötigung für ein persönliches
Workshop-Fazit:

*„Welchen (kleinen) nächsten Schritt zur
Stärkung meiner Eigenzeit werde ich (noch
heute) tun?“*

Mein Schlussfazit zum Thema

„Zeit als Geschenk ...“



„Nick V.“

www.zentrumgesundheits.com

*Danke für Ihre Zeit
&
Ihre Aufmerksamkeit*

Anhang: Workshop-Impuls-Tagebuch

Wichtiger Eigenzeit-Impuls/ Stichwort	Ideen für einen ersten machbaren Schritt