Wohlkapitel

Endlich im besten Alter
Für mich als Frau

Mach was draus. Entdecke, was dir heute wichtig ist.



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara

Für Frauen ab 45

1 | AUF DAS VORHANDENE SCHAUEN

Nicht bei null anfangen

Auf die Frage nach ihren Interessen antwortet die fiktive Samira, 48, zunächst: «Nichts Besonderes.» Sie arbeitet in einer Verwaltung und mag ihren gewöhnlichen Alltag. Ihre Woche enthält keinen spektakulären Freizeitplan. Trotzdem bleibt sie manchmal länger bei einer Sache, als sie ursprünglich vorhatte.

In der Bibliothek sucht sie einen Roman und blättert dann in einem Buch über die Geschichte ihres Wohnorts. Sie betrachtet eine alte Strassenaufnahme und versucht, das Gebäude auf dem Bild wiederzuerkennen. Am nächsten Tag schaut sie auf ihrem Heimweg genauer hin. Das dauert nur wenige Minuten. Samira hat sich weder für einen Kurs entschieden noch ein neues Hobby ausgerufen.

Genau dort kann die Suche beginnen. Frage nicht zuerst, ob eine Tätigkeit gross genug für deine Interessenliste ist. Schau auf einen Moment: Wobei bist du aus eigenem Antrieb geblieben? Was wolltest du genauer sehen, verstehen, ausprobieren oder wiederholen? Du brauchst dafür keine besondere Begabung und kein Ergebnis, das andere beeindrucken würde.

Vielleicht fällt dir gerade kein solcher Moment ein. Dann nimm eine offene Frage aus deinem Alltag: Wie funktioniert das Gerät? Warum gefällt mir dieser Ort? Wie wurde dieses Stück hergestellt? Eine Frage kann eine Spur sein, auch wenn du noch nicht weisst, ob du ihr folgen möchtest.

Samira notiert nicht «Ich muss mich weiterbilden». Sie schreibt: «Ich würde gern drei Häuser in meiner Nähe besser verstehen.» Damit kann sie weiterarbeiten. Für den Anfang reicht eine genauere Beobachtung statt einer neuen Beschreibung ihres ganzen Lebens.

> Etwas muss nicht besonders sein, damit es dich interessieren darf.

Zum Ausprobieren: Erinnere dich an einen Moment, bei dem du freiwillig genauer hingeschaut hast.

Passende Arbeitsseite: Seite 11

1 | AUF DAS VORHANDENE SCHAUEN

Meine gegenwärtige Lage

Ein Interesse findet in einem wirklichen Alltag statt. Erfasse deshalb, welchen Spielraum du heute tatsächlich hast. Zeit, verfügbare Mittel, Wege, Betreuung oder andere Verpflichtungen sind Bedingungen deiner Entscheidung. Du musst sie weder kleinreden noch erklären, um hier weiterarbeiten zu dürfen.

Trenne Verfügbares von erhofften Veränderungen. «Am Mittwoch sind zwanzig Minuten frei» ist etwas anderes als «Vielleicht kann jemand eine Aufgabe übernehmen». Halte offene Absprachen ausdrücklich offen. Auch die Suche nach einer zugänglichen Möglichkeit kostet Zeit; sie darf Teil deines Rahmens sein.

> Eine echte Begrenzung ist eine Information, kein persönliches Versäumnis.

Das steht mir heute tatsächlich zur Verfügung: Zeit, Ort und Mittel

Diese Verpflichtungen oder Zugangsbedingungen sind zu beachten

Das ist noch unklar oder müsste zuerst abgesprochen werden

Passende Arbeitsseite: Seite 11