Wohlkapitel

Endlich im besten Alter

Für mich als Mann

Mach was draus. Finde Richtung jenseits von Arbeit und Gewohnheit.



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Paul

Für Männer ab 45

1 | MEHR ALS MEINE AUFGABEN

Wer bin ich neben dem, was ich erledige?

Ein voller Tag kann eine klare Struktur haben. Du weisst, wer etwas braucht, welcher Termin ansteht und woran du erkennen kannst, dass eine Aufgabe fertig ist. Sobald ein freier Zeitraum auftaucht, fehlen diese Vorgaben vielleicht. Das ist zunächst eine andere Situation, kein Beweis, dass dir eigene Interessen fehlen.

Frage nicht sofort nach einer grossen Antwort auf «Wer bin ich?». Schau auf etwas Konkretes: Wobei würdest du gern bleiben, wenn kein Ergebnis erwartet wird? Ein Gespräch, ein Gegenstand, ein Klang oder eine Frage kann dich anziehen. Du musst daraus noch keine zusätzliche Rolle machen.

Vielleicht ist deine Arbeit selbst interessant und bedeutsam. Sie braucht hier nicht zum Problem erklärt zu werden. Du kannst sie schätzen und daneben einen anderen Zusammenhang kennenlernen. Umgekehrt wird eine schwierige Arbeitssituation nicht allein dadurch gelöst, dass du am Wochenende etwas Neues ausprobierst. Die beiden Fragen dürfen getrennt bleiben.

Dasselbe gilt für Aufgaben ausserhalb des Berufs. Wer einen Angehörigen unterstützt oder viel im Haushalt übernimmt, hat nicht automatisch mehr frei verfügbare Zeit. Solche Verpflichtungen gehören in die tatsächliche Ausgangslage. Sie müssen nicht erst als Erwerbsarbeit gelten, damit sie berücksichtigt werden.

Für den ersten Schritt genügt eine Ergänzung zu deiner vertrauten Antwort. Hinter «Ich arbeite als …» oder «Ich kümmere mich um …» kann stehen: «Ausserdem würde ich gern einmal genauer verstehen …». Dieser zweite Satz darf unvollständig und noch ohne Plan sein.

> Eine eigene Frage kann neben einer wichtigen Aufgabe stehen.

Zum Ausprobieren: Vervollständige einen Satz darüber, was dich ausserhalb deiner derzeitigen Aufgaben interessiert.

Passende Arbeitsseite: Seite 10

1 | MEHR ALS MEINE AUFGABEN

Rollen in meinem Alltag

Betrachte bis zu drei Rollen oder Aufgaben, die in deinem Alltag präsent sind. Halte fest, was dir daran etwas bedeutet und welche eigene Frage daneben Platz finden könnte. Eine wichtige Rolle darf bestehen bleiben; du musst sie nicht als Hindernis behandeln.

Du kannst auch einen Zusammenhang nennen, der selten einen Titel bekommt. Es geht nicht um eine vollständige Bestandsaufnahme. Wähle Beispiele, die dir erklären helfen, wie du deine Zeit bisher gestaltest und wo du selbst neugierig wirst.

> Deine Rollen sind Teile deines Lebens, keine vollständige Beschreibung deiner Person.

Rolle oder Aufgabe heute	Das ist mir daran wichtig	Eine eigene Frage daneben oder darin