Wohlkapitel

Im besten Alter. Und trotzdem unzufrieden.

Finde heraus, was du verändern möchtest.
Und womit du anfangen kannst.



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Frauen und Männer ab 45

1 | EIN KONKRETER MOMENT

Unzufrieden sein, ohne alles erklären zu müssen

Ein allgemeiner Satz kann ehrlich und trotzdem schwer bearbeitbar sein: «Irgendwie passt mein Leben nicht mehr.» Du musst ihn nicht wegreden. Für die Arbeit in diesem Buch wählen wir jedoch einen kleineren Ausschnitt, den du beschreiben kannst.

Dahinter muss keine grosse verborgene Ursache stehen. Vielleicht geht es um eine wiederkehrende Unterbrechung, eine unausgesprochene Erwartung oder einen Moment, in dem du etwas vermisst. Vielleicht zeigt sich beim Schreiben, dass mehr unklar ist. Beides darf zunächst so bleiben.

Der Ausdruck «bestes Alter» gibt dir keine Pflicht vor, mit deinem Leben zufrieden zu sein. Er sagt auch nicht, dass Unzufriedenheit ab einem bestimmten Geburtstag typisch oder unvermeidlich wäre. Dein konkreter Anlass ist wichtiger als eine Geschichte über eine ganze Generation.

Wähle eine Situation, die dir ohne lange Suche einfällt. Du brauchst nicht die schlimmste Erfahrung auszuwählen. Eine überschaubare Stelle ist für den ersten Durchgang oft besser beschreibbar. Wenn der Anlass eine ernsthafte Belastung ist, kann die passende fachliche Klärung dein erster Schritt sein, ohne dass du vorher einen Versuch machen musst.

> Ein kleiner Ausschnitt ist kein kleiner geredetes Problem. Er begrenzt nur die heutige Arbeitsfrage.

Passende Arbeitsseite: Seite 10

1 | EIN KONKRETER MOMENT

Meine einzelne Situation

Wähle einen Moment aus der jüngeren Vergangenheit. Beschreibe, wann und wo er stattfand, was geschah und was du daran unpassend fandest. Die Beschreibung muss nicht vollständig oder objektiv für alle Beteiligten sein. Sie soll deine heutige Erinnerung erkennbar machen.

Lass mögliche Ursachen zunächst daneben stehen. Du kannst später zu ihnen zurückkehren. Für diese Seite genügt ein Ausschnitt, den du ohne eine Bewertung deines ganzen Lebens erzählen kannst.

> Ein Moment, nicht alle bisherigen Enttäuschungen auf einer Seite.

Ungefährer Zeitpunkt, Ort und konkreter Ablauf

Was ich daran unpassend oder belastend fand

Was ich sicher erinnere und wo ich noch unsicher bin

Passende Arbeitsseite: Seite 10