

INHALT

VORWORT VON STÉPHAINE HESSEL	9
EINLEITUNG: KUNST DER VERÄNDERUNG	13
MEINE SITUATION	
MIT FRAGEN UNTERWEGS	19
Wo ich heute bin: Meine Bilder verändern mich	20
Woher ich komme: Sisyphos war dabei	22
EU-Direktorin: Im Zentrum von Konflikten	23
Widerstände: Probleme zu Chancen umformen	24
ZEIT, UNS ZU VERÄNDERN	
GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN	29
Überzeugende Zukunftsbilder entwickeln	31
Bestehende Abwehrhaltungen aufgreifen	32
ZEIT, SICH ZU ÄNDERN	
PERSÖNLICHE VERÄNDERUNGSSITUATIONEN	37
Ein Wort, das Ängste weckt und Chance ist: Veränderung	38
Veränderung: Suchbewegung mit zahlreichen Fragen und vielschichtigen Antworten	40

ZEIT, SICH NEU ZU ENTDECKEN

LANG UND AKTIV LEBEN – »ALTERN MIT NEUGIERIGER NASE«	45
Mit Widersprüchen leben: Älterwerden und Alter	46
Beschränkungen und Verluste – Andere Sichtweisen entwickeln	48
Erweitern und Vertiefen – Eine neue Balance finden	50
Entscheiden und annehmen – Auf meinen Blickwinkel achten	51

ZEIT, ERFAHRUNGEN ZU TEILEN

MENSCHEN, DIE MUT MACHEN	57
Erkenntnisse und Wahrnehmungen vermitteln	59
<i>André Heller Cecily Corti Gerald Hüther Beate Weber-Schuerholz Gerhart Baum Marianne Koch Erhard Busek Sonia Seymour Mikich Freda Meissner-Blau Eleni Torossi Rita Süßmuth Peter Huemer</i>	
Haltungen entscheiden –	
Biografische Weggabelungen von Rudolf Wimmer	87

DER FALL »B« PROZESS EINER VERÄNDERUNG:

WIRKLICHKEITEN UND GEFÜHLE – BILDER UND GESCHICHTEN	97
Meine Herausforderungen annehmen: Fakten und Gefühle	97
Inspirationen nutzen – Meine Bilder und Geschichten	99
1. Schritt: Zeichen für Veränderung – auch der Zufall sagt »Halt«	100
2. Schritt: Abschied nehmen und trauern – das Alte loslassen	110
3. Schritt: Abstand und Angst – ins Unbekannte reisen	120
4. Schritt: Stille und Leere – mein Leben anders erzählen	130
5. Schritt: Bedürfnisse und Sehnsucht zeigen sich – das Neue nimmt Gestalt an	140
6. Schritt: Muster fallen ab und Räume entstehen – den eigenen Resonanzboden spüren	150
7. Schritt: Vergangenes schätzen und Ressourcen wahrnehmen – das Alte erscheint in neuem Gewand	160
8. Schritt: »Ja« zu meinem Leben und zu mir selbst – neue Lebensenergien sind gewachsen	170

WAHRNEHMUNGEN & WISSEN, ÜBUNGEN & ENTSCHEIDUNGEN	
MENSCHEN UND MÖGLICHKEITEN, DIE EINE UNTERSTÜTZUNG WAREN	183
1. Abschied nehmen, trauern und mich mit meinen Veränderungen auseinandersetzen	184
2. Stille, Standortbestimmung und Veränderung von Sichtweisen	185
3. Ressourcen entdecken, Kreativität und ein neues Selbst-Bewusstsein entwickeln	187
4. Wünsche, Zukunftsbilder entstehen lassen und die Zukunft erträumen	188
ANREGUNGEN AUS UNTERSCHIEDLICHEN WISSENSFELDERN	193
Anregungen aus dem Change-Management	194
<i>Wissen über Ausgangssituation und Ablauf von Veränderungsprozessen</i>	194
Anregungen aus der Resilienzforschung	
<i>Seelische Widerstandskraft in Krisensituationen</i>	198
Anregungen aus Altersforschung und Erfahrungsschatz von Betroffenen	202
<i>Wir leben länger und aktiver</i>	202
<i>Qualitätsfaktoren Bildung und Fitness: Alltägliche Herausforderungen</i>	204
<i>Qualitätsfaktor Motivation: Mein Zukunftsbild</i>	204
<i>Das Leben vom Ende her begreifen: Tod</i>	206
ICH SAGE DANKE ...	209
LITERATUR & MATERIALLISTE	211
Literatur und Information	211
Werkverzeichnis der Bilder von Beate Winkler	216
Quellenverzeichnis	217