

Buch (1. Auflage):

**SINNVoll älter werden – oder: Warum ich morgens gerne aufstehe**  
*Eine Anleitung zur Sinnfindung mit vielen Beispielen*

Herausgeber: Karl Stumpf

Verlag: FIRST:BEST Publishing, Moers

Umfang: bis 200 Seiten

Veröffentlichung: geplant bis Juni 2026

Entwurf Vorwort:

**„Ich will sterben – oder doch nicht!?“**

Diesen Satz – oft nur den ersten Teil – habe ich in den letzten fünf Jahren des Lebens meiner Mutter regelmäßig gehört. Er war meist begleitet von dem Nachsatz: „Ich bin zu nichts mehr nütze.“ Diese Worte kamen von einer Frau, die auf über 90 Lebensjahre zurückblickte. In ihrer Jugend hatte sie für das halbe Dorf Kleider genäht, ihren Haushalt geführt, Mann und Kind versorgt, und in einer Textilfabrik als Näherin gearbeitet. Später war sie viele Jahre lang in der Nähstube eines Krankenhauses tätig. Ein erfülltes Leben – bis zu ihrer Pensionierung mit 65 Jahren.

Auch danach war sie lange aktiv: Bis zu ihrem 90. Lebensjahr führte sie ihren Haushalt eigenständig und lebte allein in ihrem Häuschen. Doch als sie schließlich auf Hilfe angewiesen war, verlor sie nach und nach das Gefühl, „gebraucht“ zu werden. Von da an fühlte sie sich „unnützlich“ – ohne Lebenssinn – und wünschte sich nur noch den Tod.

Was war geschehen? Der Lebenssinn, der sie zuvor erfüllt hatte – der Haushalt, das Nähen, das Bewirten von Gästen und das Gestalten ihres Alltags – war plötzlich nicht mehr vorhanden. Ohne eine neue Aufgabe oder Perspektive geriet ihr Lebenswille ins Wanken.

Leider habe ich es – trotz aller Bemühungen – bis zu ihrem Tod, nach 99 Jahren und 9 Monaten, nicht geschafft, sie umzustimmen oder ihr nachhaltig einen neuen Lebenssinn zu vermitteln. Doch diese schmerzliche Erfahrung hat mir selbst eine klare Aufgabe vor Augen geführt: Ich möchte möglichst vielen Menschen – insbesondere Seniorinnen und Senioren – dieses Schicksal ersparen. Aus diesem Anliegen heraus wurde mein Verlag FIRST:BEST Publishing gegründet, der sich auf Bücher rund um das Thema „SINNVoll älter werden“ spezialisiert hat. Unsere Publikationen, vor allem Ratgeber, bieten Hilfe zur Selbsthilfe und Anregungen, wie man das Älterwerden aktiv und sinnerfüllt gestalten kann.

In dem vorliegenden Buch finden Sie konkrete Wege zur Sinnfindung, die leicht nachvollziehbar sind. Viele praktische Beispiele zeigen, wie und wo Sie sinnvolle Aktivitäten im Alter entfalten können. Anerkannte Expertinnen und Experten beschreiben unterschiedliche „SINNVolle“ Lebensbereiche und -formen. Im Literatur- und Adressenverzeichnis finden Sie darüber hinaus weiterführende Lektüre und Kontaktadressen von qualifizierten Organisationen, die Sie bei Ihrer Sinnsuche unterstützen können.

Dieser Ratgeber soll Ihnen einen ersten Überblick über die vielfältigen Entfaltungsmöglichkeiten im Alter bieten und Ihnen Mut machen, „das Heft in die eigenen Hände zu nehmen“. Ob Sie nach einem neuen Lebenssinn suchen oder den bereits vermuteten Sinn bestätigen wollen: Das Ziel ist, dass Sie eines Tages wissen, warum Sie

morgens gerne aufstehen. Mit einem solchen Bewusstsein wird das Leben leichter, erfüllter – und der Gedanke, 80, 90 oder sogar 100 Jahre alt zu werden, verliert seinen Schrecken.

Packen Sie es an! Der erste Schritt ist bereits getan: Sie halten dieses Buch in den Händen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg durch die Kapitel, hin zu inspirierenden Lebensbeispielen und zu Ihrer eigenen Sinnfindung.

Für Fragen, Anregungen oder Kritik stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung – meine Kontaktdaten finden Sie im Impressum. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen!

Ihr  
Karl Stumpf  
(Herausgeber)  
23.11.2024

**Gesucht werden: Experten/Autoren für einzelne Kapitel, in denen auf 10-15 Seiten die Inhalte erläutert und ein Praxisbeispiel (eines Anwenders der Inhalte) werden.**

Auszug aus den Buchinhalten:

### **3. Den Lebenssinn finden: Ein systematischer Ansatz**

- Wer bin ich – was will ich?

Mit der (vereinfachten) DISG-Analyse kann ich feststellen, welcher Verhaltens-/Interessentyp ich bin. Hauptverhaltenstypen sind Dominant, Initiativ, Stetig und Gewissenhaft. Wenn ich meine zwei wichtigsten Verhaltensausrprägungen kenne, kann ich leichter beurteilen, welche Aktivitäten/Verhalten mir persönliche Befriedigung bringen können.

- Einführung in die Sinnsuche:

Vorstellung von Methoden zur Sinnfindung im Alter. Eine besonders interessante Methode könnte das japanische Konzept des „Ikigai“ sein, das dabei hilft, eine Balance zwischen dem, was man liebt, worin man gut ist, was die Welt braucht, und wofür man belohnt/bestätigt werden kann, zu finden.

- Schritt-für-Schritt-Anleitung

### **4. Sinnlösungen im Alter: Inspirierende Beispiele (Kurzbeschreibung + Praxisbeispiel)**

- Beweglich bleiben

- Geistig fit bleiben

- In Gemeinschaft leben: Wo & Wie

- Anderen helfen:

- Pflege im Alter

- Ehrenämter
- Finanzielle Freiheit anstreben

Zum Thema (Auszug aus der geplanten Buchbeschreibung):

### **Wie du im Alter tiefen Sinn findest, neue Lebensfreude entfaltetst und jeden Morgen mit einem Lächeln aufstehst**

Hast du manchmal das Gefühl, dass dein Leben an Bedeutung verloren hat, du keinen klaren Grund mehr findest, um morgens aus dem Bett zu steigen, um aktiv in den Tag zu starten?

Kennst du das nagende Gefühl der Nutzlosigkeit, wenn die einstigen Aufgaben, der Job, die Kinder oder die familiären Verpflichtungen längst nicht mehr vorhanden sind – und du dich fragst, welche Rolle du jetzt noch spielst?

Du wolltest deinen Ruhestand in vollen Zügen genießen, hast jetzt aber das Gefühl, deiner Familie zur Last zu fallen?

#### **Dann aufgepasst:**

Wenn du wieder echte Lebensfreude spüren, neue Ziele entdecken und im hohen Alter sinnstiftende Aufgaben finden möchtest, die dir jeden Morgen ein klares „Warum“ geben ...

#### **... dann ist „SINNVOLL älter werden“ wie für dich gemacht!**

Karl Stumpf zeigt dir in diesem inspirierenden Ratgeber, wie du deinen persönlichen Lebenssinn im Alter (wieder)entdeckst. Mithilfe praktischer Übungen, reflektierender Fragen, eindrucksvoller Beispiele und anerkannter Expertentipps lernst du, den vielfältigen Lebensbereichen im Alter eine tiefere Bedeutung zu verleihen.

Du erfährst, wie du deine Erfahrungen, Fähigkeiten und Interessen in ein erfülltes, sinnhaftes Leben einbettest – ganz gleich, wie alt du bist.

#### **Das lernst du in „SINNVOLL älter werden“:**

- Warum es so entscheidend ist, eine **klare Lebensaufgabe** im Alter zu definieren, um dein Wohlbefinden zu stärken – und wie du sie Schritt für Schritt finden kannst.
- Wie du durch bewährte Methoden und gezielte Fragen entdeckst, was dir wirklich wichtig ist, sodass dein Leben an **Tiefe, Bedeutung und innerem Antrieb** gewinnt.
- Wie du neue Lebensbereiche erschließt – ob durch ehrenamtliches Engagement, alternative Wohnformen, kreatives Gestalten oder körperliche Aktivität – um selbst im hohen Alter **neue Sinnquellen zu erschließen**.

- Warum es so wirksam ist, deine alten Denkmuster zu durchbrechen, um negative Überzeugungen zu ersetzen und dadurch **mehr innere Stärke, Zuversicht und Gelassenheit** zu gewinnen.
- Wie du bestehende Beziehungen pflegst oder neue Kontakte knüpfst, um durch ein **unterstützendes Miteinander** Sinn, Anerkennung und geistige Frische im Alltag zurückzugewinnen.

### **Erlebe drei wesentliche Vorteile von „SINNVOLL älter werden“:**

**...NACHHALTIGE LEBENSFREUDE:** Durch das Wiederentdecken deines Lebenssinns fühlst du dich energiegeladener, erfüllt und voller Tatendrang – ganz gleich, welches Alter auf deinem Geburtstagskuchen steht.

**...GEISTIGE UND EMOTIONALE GESUNDHEIT:** Indem du dich sinnstiftenden Projekten widmest und deine Talente einsetzt, förderst du deine mentale Fitness, verhinderst Isolation und stärkst dein Selbstwertgefühl.

**...AKTIVE SELBSTBESTIMMUNG:** Du nimmst dein Leben bewusst in die Hand. Statt dich passiv durchs Alter treiben zu lassen, gestaltest du deinen Alltag erfüllend, bereichernd und sinngesamt.

Stell dir vor, du startest morgens nicht mehr lustlos in den Tag, sondern mit gespannter Vorfreude auf das, was vor dir liegt.

Du erlebst, wie neue Aufgaben, Projekte und soziale Kontakte deinem Leben Tiefe, Freude und Erfüllung schenken.

### **All das kann „SINNVOLL älter werden“ für dich wahr werden lassen.**

Bist du bereit, deine innere Stärke neu zu entdecken und deinen Lebensabend in ein sinnvolles, inspirierendes Abenteuer zu verwandeln?

Dann sichere dir jetzt dein Exemplar von „SINNVOLL älter werden“ und mach dich auf den Weg zu einem Leben, in dem Alter nicht Stillstand, sondern Sinn und Aufbruch bedeutet.

### **Deine Reise in ein erfülltes, sinnhaftes Älterwerden beginnt jetzt!**

K. Stumpf / 18.12.24

stumpf@FirstBest.eu