

## Glücksmomente im Alter

1. Weihnachtsmann“ im Kindergarten spielen
2. Den wiedergefundenen Wissendurst beim Lesen stillen
3. Das Freilicht-Theater in Ravenna in Originalfassung ansehen und sogar verstehen, da man endlich Zeit für den Italienischkurs gefunden hat
4. Von den Kindern gefragt werden: erzähl mal wie das damals war, bitte!
5. In den Dünen sitzend die Kraft des Windes spüren
6. Dem Nachbarskind Nachhilfe in Sudoku geben
7. Erleben wie die Enkelkinder bekleistert mit Mehl und Teig die ersten Plätzchen backen und nicht verantwortlich für das Küchenchaos sein
8. Ohne Wecker aufwachen
9. Die handwerklichen Fähigkeiten wieder aufblühen lassen
10. Den Schallplatten-Spieler nochmal in Betrieb nehmen
11. Von einem Studenten nach Tipps für den Geschäftsaufbau gefragt werden
12. Sich auf der Spielplatz-Schaukel wieder wie ein Kind fühlen
13. Bemerkten, dass die alte Jacke im Keller wieder in Mode ist
14. Den Garten genießen – im Liegestuhl wie in Gartenhandschuhen
15. Mit einem Lächeln in sein eigenes Spiegelbild schauen
16. Einen Punkt auf der eigenen „Löffelliste“ abhaken
17. Eine Partie Minigolf
18. Ein Buch über das eigene Leben schreiben
19. Zeit für ein Ehrenamt haben
20. Dem Straßenmusiker ohne Zeitdruck einfach noch ein bisschen länger zuhören
21. Zum halben Preis ins Schwimmbad gehen
22. Von den Enkelkindern mit Selbstgebasteltem beschenkt werden
23. Nach einem langen Tag in der Stadt einen Platz im vollen Bus angeboten bekommen
24. Alte Fotoalben durchstöbern
25. Bei der Hochzeit des Kindes in der 1. Reihe sitzen
26. Ein Waldspaziergang mit dem Hund
27. Außerhalb der Ferienzeit Urlaub machen

28. Ein geerbtes Schmuckstück der Mutter tragen
29. Eine selbst gestrickte Mütze verschenken
30. Wenn ein Fisch beim Angeln anbeißt
31. Mit Gelassenheit zum Klassentreffen gehen
32. Selber Brot backen und exotische Gerichte kochen
33. Eine Gipfelfahrt mit der Bergbahn
34. Morgens von der schnurrenden Katze geweckt werden – statt von Babygeschrei
35. Die Zwetschgen (Äpfel) vom selbst gepflanzten Zwetschgenbaum (Apfelbaum) ernten
36. Ein spontaner Kaffeeklatsch mit Nachbarn
37. Mit den Enkelkindern im Garten zelten
38. Geschichten über die eigene Jugend erzählen
39. Alte Familienfotos nachstellen
40. Eine neue Fahrradtour erkunden
41. Alte Tonaufnahmen oder VHS-Kassetten abspielen
42. Das Enkelkind beim ersten Referat unterstützen
43. Mit den Enkelkindern die Lieblingskinderfilme von damals gucken
44. In Vergessenheit geratene Rezepte kochen und genießen
45. Ein Kochbuch mit den eigenen Lieblingsrezepten zusammenstellen
46. Einen kurzen, stolzen Blick in den endlich ausgemisteten Keller werfen
47. Sich mit neuen Themen (z.B. Ernährung, Physik, Umwelt) näher auseinandersetzen
48. An Freizeitangeboten wie Koch- oder Yogakurse teilnehmen
49. Durch ein Ehrenamt Jugendlichen eine Perspektive geben
50. Mentor/-in für Berufsanfänger sein
51. Der erste Kaffee mit der neuen Kaffeemaschine
52. Das Haus neu umdekoriieren --> alte und neue Bilder aufhängen
53. In der Jugend gesammelte "Schätze" (z.B. Briefmarken, Muscheln) an Enkelkinder oder Kinder verschenken
54. Ein paar Töne auf dem Instrument der eigenen Jugend/Kindheit spielen
55. Sich an Fasching verkleiden und in eine ganz andere Rolle schlüpfen
56. Ein langes Telefonat mit dem Lieblingsmenschen
57. Dem Knistern des Kamins zuhören

58. Mit dem Smartphone der Enkelkinder Snapchat-Filter ausprobieren
59. Eine herzliche Umarmung
60. Eine Zeitung lesen – die zum Anfassen
61. Wenn die neue Ausgabe der Lieblingszeitschrift im Briefkasten steckt
62. Sich eine technische Neuheit gönnen und erfolgreich vertraut machen
63. Über die erste große Liebe mit der jüngeren Generation reden
64. Ein Spieleabend, der an die "Jugend" erinnert
65. Ein selbstgemaltes Bild aufhängen
66. Ein Morgenspaziergang bei Sonnenaufgang
67. Die Füße ins Meer tauchen
68. Ein Punsch auf dem Weihnachtsmarkt
69. Eine/n Unbekannte/n anlächeln und ein Lächeln zurück geschenkt bekommen
70. Wenn die scheue Katze für einen kurzen Moment auf dem Schoß sitzt und schnurrt
71. Abends vor dem Schlafengehen den Tag reflektieren und Dankbarkeit spüren
72. Ein persönlicher Brief im Briefkasten
73. Einfach mal alleine ins Theater gehen
74. Aufstehen, wenn noch alles schläft, und den ersten Tee/Kaffee bei Kerzenschein genießen
75. Mit dem Hund eine neue Gassi-Runde erkunden
76. Dem ersten Schneeflockentanz des Jahres zugucken
77. Mir meiner Gesundheit und meiner Möglichkeiten bewusst sein
78. Das Lächeln der Physiotherapeutin, wenn man selbst gebackene Kekse als Dankeschön mitbringt
79. Barfuß durchs Gras laufen
80. Ein Eichhörnchen beim Haselnüsse pflücken beobachten
81. Bei Regen im See schwimmen gehen
82. Die frische Morgenluft beim Zimmer lüften ganz tief einatmen und zuhören, wie der Tag erwacht
83. Dem Toben der Vierbeiner zugucken
84. Nichts tun
85. Beim Reiten 600 kg Kraft unter sich spüren und wie der Wind dahinfliegen

86. Mit voller Hingabe in ein Musikstück eintauchen
87. Sich bei einer Massage fallen lassen
88. Wie ein Kind über einen Regenbogen staunen
89. Die Sinne ganz bewusst einschalten und einem gewöhnlichen Augenblick dadurch besonderen Glanz verleihen
90. Zu wissen, ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort, alles ist gut