

## Die eigenen Stärken leben

*Umfragen beweisen, dass viele ältere Menschen glücklicher und zufriedener sind als junge. Die Juristin und Coachin Dorothee B. Salchow ist Expertin für Positive Psychologie und attestiert älteren Menschen unter anderem existentiellen Mut und praktische Weisheit.*

Interview: Dorothee B. Salchow / Redaktion

**F**rau Salchow, wie definiert die Positive Psychologie Glück und hilft sie auch älteren Menschen, es zu finden?

Die positive Psychologie definiert Glück in erster Linie als Wohlbefinden und Zufriedenheit. Grundlage ist, dass sie nicht defizitorientiert ist; es geht nicht um psychische Erkrankungen, sondern um die Stärken eines Menschen. Eines der bekanntesten Konzepte hierfür ist das PERMA-Modell des Psychologen Martin Seligman. Es basiert auf fünf Säulen. Diese sind positive Emotionen, Engagement, also die eigenen Stärken leben, Relations, womit gute Beziehungen gemeint sind, sodann Meaning, das bedeutet, dass man im Leben und bei dem, was man tut, einen Sinn sieht. Und schließlich Achievement, dass man Ziele erreicht. Alte Menschen haben ein intuitives Wissen dafür, dass diese fünf Säulen wichtig sind.

**Wie wirkt sich das auf ihr Leben aus?**

Alte Menschen haben im Gegensatz zu jüngeren keinen so starken Drang mehr zu hedonistischem Glück, das in erster Linie nach Freude und Genuss strebt. Sie pflegen eher einen eudamonischen

Lebensstil, der auf gute Taten, Altruismus und Tugendhaftigkeit ausgelegt ist und nach innerer Harmonie strebt. Zudem haben sie eine höhere Beziehungsorientierung und sie wollen etwas geben, hinterlassen. Je älter Menschen sind, desto stärker ist das ausgeprägt.

**Kann man diese Entwicklung auch forcieren? Kommen auch Menschen zu Ihnen, um sich im fortgeschrittenen Alter bei ihrem Weg zu einem besseren, glücklicheren Selbst helfen zu lassen?**

Auf jeden Fall. Manche Menschen tragen lange Probleme mit sich herum. Ein typisches Beispiel ist die Beziehung zu den Kindern. Die zu verbessern könnte im Rahmen eines Coaching-Prozesses als wichtigstes Ziel formuliert werden. Dann arbeiten wir Stärken des Coachees heraus, basierend auf dem Charakterstärken-Modell, das von Wissenschaftler:innen unter der Leitung von Martin Seligman und Christopher Petersen entwickelt wurde. Es definiert 24 kulturübergreifende wertvolle Stärken, die über einen langen Zeitraum hinweg als wichtig für einen guten Charakter erachtet wurden und sich als entscheidend für ein erfülltes, glückliches Leben gezeigt haben. Dazu zählen zum Beispiel Enthusiasmus, Freundlichkeit, Fairness und Sinn für das Schöne. Und wir arbeiten mit den Werten des Coachees.

**Inwiefern stehen die Werte des Coaches in Zusammenhang mit seinem oder ihrem Lebensglück?**

Das Leben in den eigenen Stärken fördert Wohlbefinden, Beziehungen und Sinnerleben. Nehmen wir das Beispiel mit der Beziehung zu den Kindern. Bei einer Coachee, einer älteren Dame, haben wir als wichtigen Wert „Liebe zum Lernen“ herausgearbeitet. Diesen Wert hat sie bisher in ihrer persönlichen Weiterbildung eingesetzt. Sie hat dann für sich formuliert, dass sie diese Stärke auch für die Beziehungen zu ihren Kindern einsetzen kann: indem sie sich über das weiterbildet, was in deren Leben wichtig ist. Etwa über Erziehung – die heute wohl anders läuft als früher. So hat sie einen für sich stimmigeren Zugang gefunden und das Verhältnis zu ihren Kindern verbessert. ■

**DOROTHEE B. SALCHOW**  
ist Juristin, Mediatorin und  
Coachin, Zertifizierte  
Anwenderin und Trainerin  
für Positive Psychologie.



## Flexibel in die Rente

So wie das Leben immer vielfältiger und flexibler wird, wird auch die Altersvorsorge individueller. Die Zeiten, in denen ein starres Rentenmodell die einzige Option war, sind vorbei. Flexibilität in der Altersvorsorge ist kein Wunschdenken mehr, sondern spiegelt die aktuellen Entwicklungen wider. Mit einer Vielzahl von Optionen bieten Versicherer wie die Zurich Gruppe Deutschland Bürgern die Möglichkeit, ihre finanzielle Zukunft ganz nach ihren Bedürfnissen zu gestalten.

Die fondsgebundene Rentenversicherung Vorsorgeinvest von Zurich bietet die Möglichkeit, die Renditechancen der Kapitalmärkte zu nutzen und dabei auf die Sicherheit einer Rentenversicherung zu bauen. Diese ist langfristig angelegt, bietet viel Flexibilität und erlaubt Steuerbegünstigungen für die Anspar- und Auszahlungsphase. Kunden können bei Vertragsabschluss entscheiden, welche Kapitalgarantie in ihrem Vertrag festgelegt werden soll. Dabei wählen Sie aus dem Angebot an nachhaltigen und zugleich zeitgemäß kostengünstigen Depotmodellen aus. Das Angebot ist sowohl für sicherheitsorientierte als auch für chancenorientierte Anleger vielfältig. Weitere Gestaltungsmöglichkeiten



Flexibilität ist bei der Altersvorsorge kein Wunschdenken mehr

bietet die sogenannte Verfügungsphase. Dabei entscheiden Kunden nach Ende der Ansparphase individuell, wie sie ihre fondsgebundene Police fortführen möchten – ganz individuell bis zum Alter von 85 Jahren. Sie können ihre lebenslange Rente entweder ganz oder teilweise abrufen oder eine teilweise oder vollständige Kapitalauszahlung wählen. Auch eine Kombination von Rente und Kapital ist möglich. Ein weiteres Highlight: Der kostenfreie Entnahmeplan in der Verfügungsphase. Damit können Kunden sich die Zukunft offenhalten und den Beginn, die Laufzeit, die Höhe sowie das Auszahlungsintervall der regelmäßigen Entnahmeplan-Auszahlungen frei bestimmen. Ein Entnahmeplan kann vorzeitig beendet, geändert oder mehrfach genutzt werden. Das Vertragsguthaben bleibt dabei weiterhin investiert.

Es wird deutlich: Flexibilität in der Altersvorsorge ist keine Illusion mehr, sondern Realität.

[www.zurich.de/de-de/pk/altersvorsorge/fondsgebundene-rentenversicherung/vorsorgeinvest](http://www.zurich.de/de-de/pk/altersvorsorge/fondsgebundene-rentenversicherung/vorsorgeinvest)

**Malteser**  
...weil Nähe zählt.



**Kleiner Knopf,  
große Wirkung**  
Der Malteser Hausnotruf

Mit dem Malteser Hausnotruf haben Sie die Gewissheit, dass Hilfe immer nur einen Knopfdruck entfernt ist. Ganz gleich, welcher Bedarf an Hilfestellung benötigt wird, ob ein Sturz oder ein anderer Notfall vorliegt – wir sind rund um die Uhr für Sie da, an 365 Tagen im Jahr.

**Wir beraten Sie gerne:**

**0800 9966010**

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

Oder Sie nutzen einfach unsere  
Online-Terminbuchung!

[malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)



**So funktioniert's:**

