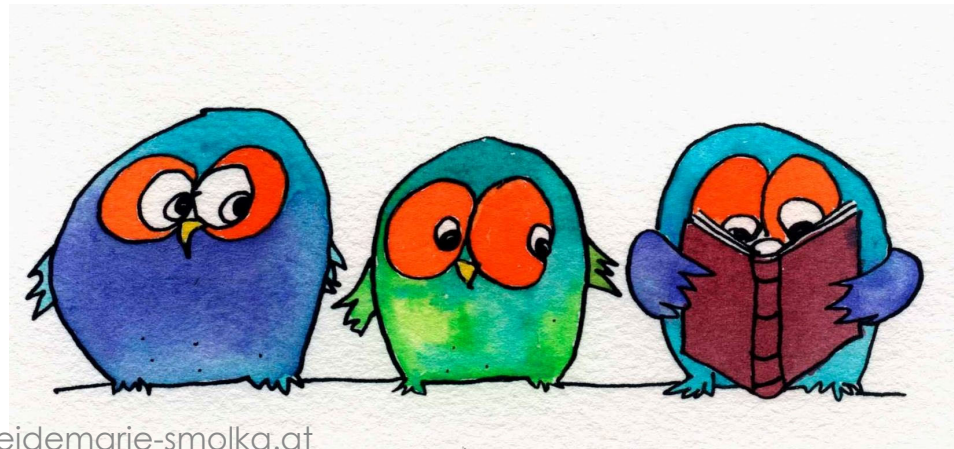


# Weisheit

## das Glück des gelingenden Alterns

19. Mai Fachtagung  
Johannes-Diakonie Mosbach

Mag. Heide-Marie Smolka  
Illustrationen: Brigitta Knoll



# Arten von Weisheit

- Altersweisheit
- Körperweisheit, Intuition
- alte Seele
- weise Entscheidung





## Weisheit ist ...

- Wissen + Tugend (Baltes)
- eine reflektive Form des Denkens (Grossmann)
- eine Persönlichkeitseigenschaft (Ardelt)
- das Ergebnis eines psychischen Reifungsprozesses (Levenson)
- das Glück des gelingenden Alterns (Smolka)

# Weise Menschen

**Oft genannte**

Dalai Lama

Einstein

Mutter Theresa

Nelson Mandela

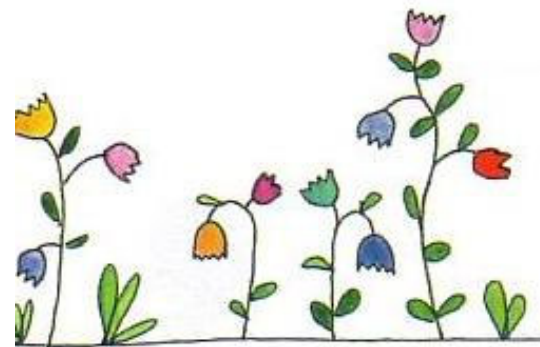
Gandhi

**persönliche**

der Nachbar

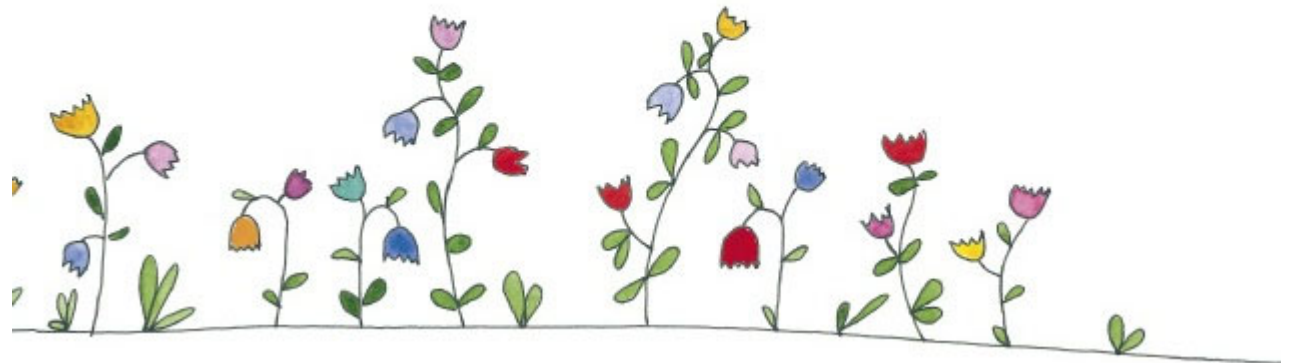
Oma

der Pfarrer



# Weisheiten

Meine Oma hat immer gesagt.....



# Weisheitsfaktoren von Judith Glück



# 1. Offenheit

- Neugierde
- Toleranz
- Wissbegierde
- flexibel
- staunend

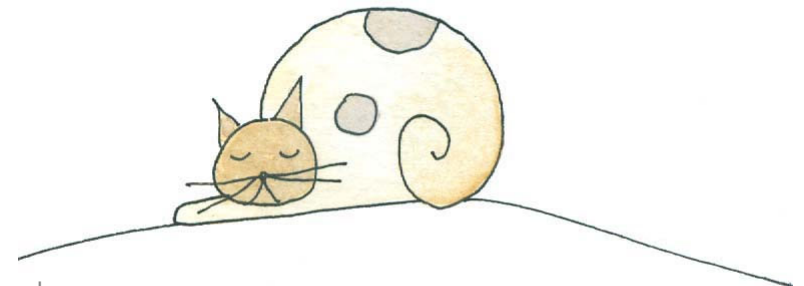






## 2. Emotionale Stabilität

- Ruhe und Gelassenheit
- Freude an der Selbstreflexion
- kann Fehler eingestehen



# 3. Empathie

- mehr Mitgefühl bei Fremden
- Balance von Mitgefühl und Abgrenzung
- uneigennütziges Verhalten
- Engagement



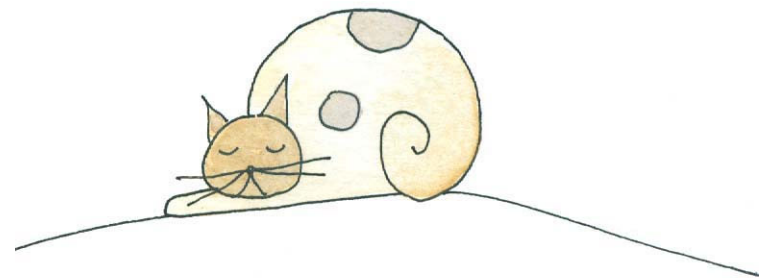
# 4. Erfassen komplexer Situationen

- Überblick
- sich selbst hinterfragen
- Perspektivenwechsel
- Kompromissuche



# Kontrolle

- Das Erleben von Kontrolle ist wichtig für unser seelisches Wohlbefinden
- es schafft Vertrauen in die Welt und erzeugt das Gefühl von Selbstwirksamkeit.



## 5. Überwindung der Kontrollillusion

- Akzeptanz des Unkontrollierbaren
- Es ist, wie es ist,  
und so wie es ist  
ist es gut.
- Dankbarkeit
- Humor
- Spiritualität



# Weisheitsfaktoren von Judith Glück

1. Offenheit
2. Gefühlsregulation
3. Empathie
4. Reflexion
5. Überwindung der Kontrollillusion



Es ist, wie es ist, und so wie es ist, ist es gut.

# Weisheit und Meditation

## Kontakt

- zur Ganzheit
- zur innersten Weisheit



# Weisheit und Glück

Sind weise Menschen glücklich?

→ JA

Sind glückliche Menschen weise?

→ nicht unbedingt





# Wie leben Weise?

Katja Naschenweng



## Weise Menschen

- wohnen an ruhigen Orten, eher gemütlich als luxuriös
- sind eng mit der Natur verbunden
- nutzen neue Medien sehr selektiv
- lieben bildende Kunst, Literatur, Musik, Wissenschaft
- diskutieren gerne
- wissen, was ihnen gut tut

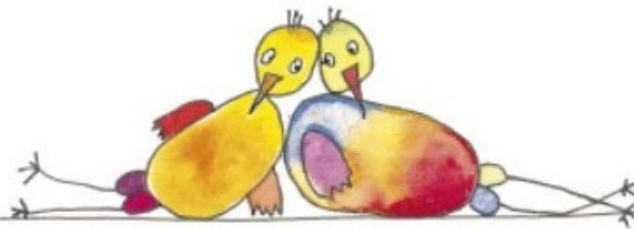
# Weisheitsverarmung

- Schnelligkeit
- Geiz ist geil
- Narzissmus, Selbstdarsteller
- Onlinesucht (geringe Aufmerksamkeitsspanne, Oberflächlichkeit)



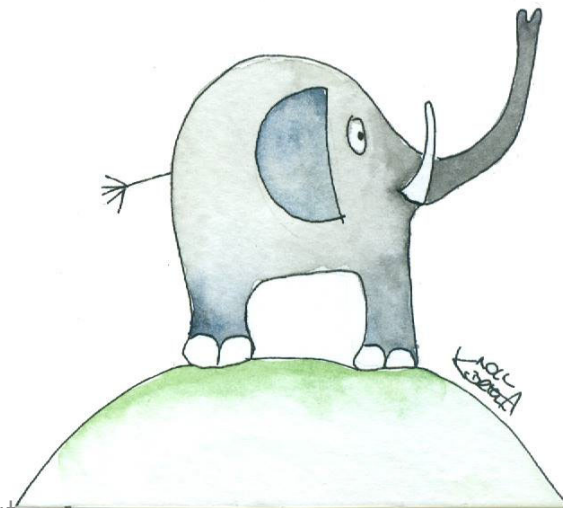
# Die Weisheit von Sterbenden

- Dinge, die Sterbende bereuen nicht getan zu haben
- Worauf kommt es wirklich an?
- Was ist wichtig, was ist dringend?



# Weisheitssyndrom - trainieren

- Offenheit
- eigene Überzeugungen hinterfragen
- Gespräche mit bedeutsamen anderen
- Positive Grundhaltung, Freundlichkeit ✨
- Dankbarkeit
- Meditation
- Intuitionstraining



# Plädoyer für die Weisheit

Möge sich die **Weisheit** mehren,  
denn mit mehr **weisen Menschen**  
mit **weisen Entscheidungen**  
ginge es der Welt deutlich besser.

