

Gudo – Gesundes Umdenken

Organisieren: Coaching speziell für Senior*innen

Ein Weg zu mehr Lebensfreude, Balance und Wohlbefinden im Alter

Einleitung

Im Verlauf des Lebens durchlaufen Individuen zahlreiche Veränderungsprozesse. Insbesondere im höheren Lebensalter sehen sich Seniorinnen und Senioren spezifischen Herausforderungen gegenüber, wie beispielsweise Veränderungen im sozialen Umfeld, gesundheitlichen Einschränkungen, dem Ausstieg aus dem Berufsleben oder dem Bedürfnis, den Alltag neu zu strukturieren. In dieser Phase erhält das Konzept „Gudo – Gesundes Umdenken Organisieren“ eine besondere Relevanz. Die IntuSens®-Methode, die gezielt für das Coaching älterer Menschen adaptiert wurde, unterstützt nachhaltige Denkprozesse, fördert Selbstbestimmung und trägt zur Steigerung der Lebensqualität bei.

Warum Coaching im Alter?

Viele Jahre lang galten Senior*innen als „fertig mit dem Leben“ – ein Irrtum, der modernen Vorstellungen von aktiver, erfüllter Lebensgestaltung widerspricht. Heute wissen wir: Die Zeit nach dem Berufsleben bietet Chancen für Wachstum, persönliche Entwicklung und das Entdecken neuer Leidenschaften. Doch Veränderungen fallen oft schwer und erfordern Mut, Unterstützung und Inspiration.

Coaching bietet Senior*innen einen geschützten Rahmen, um sich diesen Herausforderungen zu stellen. Es motiviert dazu, sich selbst und das eigene Leben aus neuen Perspektiven zu betrachten und nachhaltige Veränderungen anzustoßen. Ein Coaching nach dem IntuSens®-Prinzip basiert auf Wertschätzung, Empathie und der festen Überzeugung, dass Entwicklung in jedem Alter möglich ist.

Die Grundlagen von Coaching

Gudo steht für „Gesundes Umdenken Organisieren“. Das bedeutet, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und neue, gesundheitsförderliche Wege zu entdecken. Im Zentrum steht die Frage: Wie können Senior*innen ihr Leben aktiv, gesund und zufrieden gestalten?

- Gesundheit fördern: Körperliche, geistige und emotionale Gesundheit werden als Einheit gesehen. Bewegung, Ernährung, geistige Anregung und soziale Kontakte sind wichtige Säulen.
- Umdenken ermöglichen: Alte Überzeugungen und Blockaden werden erkannt und schrittweise aufgelöst. Neue Sichtweisen und Zielsetzungen werden gefördert.
- Organisieren: Der Alltag wird sinnvoll strukturiert und individuell gestaltet – angepasst an die eigenen Wünsche, Fähigkeiten und Bedürfnisse.

Coaching-Ansätze

Das Gudo-Coaching arbeitet mit verschiedenen Methoden und Werkzeugen der IntuSens®-Methode, die speziell auf die Lebensrealitäten älterer Menschen abgestimmt sind:

- Biographiearbeit nutzt die eigene Lebensgeschichte, um Stärken zu entdecken und Stolz auf Erfolge zu sein.
- Ziel- und Visionsarbeit: Wünsche, Träume und Ziele werden (neu) definiert. Auch kleine Etappenziele bringen neue Lebensfreude.
- Resilienzförderung: Krisen, Verluste und Unsicherheiten werden gemeinsam analysiert, um mögliche neue Bewältigungsstrategien zu identifizieren.
- Förderung der Kommunikationskompetenz: Die gezielte Schulung umfasst die Verbesserung der Verständigung mit Familienmitgliedern, dem Freundeskreis, medizinischem Fachpersonal sowie im Rahmen ehrenamtlicher Tätigkeiten.

Typische Themen im Gudo-Coaching für Senior*innen

- Umgang mit Veränderungen wie Ruhestand, Umzug, Krankheit oder Verlust nahestehender Menschen
- Neuorientierung: Sinnfindung und Entwicklung neuer Interessen und Hobbys
- Auf- und Ausbau sozialer Kontakte, Lebensgemeinschaften, Nachbarschaftshilfe
- Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstbestimmung
- Balance zwischen Aktivität und Ruhephasen
- Prävention von Einsamkeit, sozialer Isolation und Depression
- Selbstbewusste Kommunikation mit Ärzt*innen, Behörden und Familienmitgliedern

Wirkung und Nutzen

Das Gudo-Coaching bewirkt eine neue Sicht auf das eigene Leben. Senior*innen lernen, sich selbst und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, ihre Potenziale zu erkennen und ihr Umfeld positiv zu gestalten. Sie gewinnen mehr Zuversicht und Lebensfreude, bauen Ängste ab und werden insgesamt unabhängiger und aktiver.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Studien zeigen, dass Coaching im Alter zu höherer Lebenszufriedenheit, besserer Gesundheit und mehr sozialer Teilhabe führen kann. Wer sich aktiv mit seiner Lebenssituation auseinandersetzt, bleibt länger fit, fühlt sich weniger einsam und erlebt sein Alter als eine wertvolle Lebensphase.

Gudo digital und vor Ort

Gudo-Coaching findet vor Ort oder online per Videokonferenz statt. Besonders Senior*innen mit Mobilitätseinschränkungen profitieren vom digitalen Angebot. Die Inhalte richten sich nach den technischen Vorkenntnissen.

Wie läuft ein Gudo-Coaching ab?

- Erstgespräch: Kennenlernen, Zielklärung und Einschätzung der individuellen Lebenssituation
- Entwicklungsplan: Konkrete Ziele und Maßnahmen werden gemeinsam entwickelt
- Begleitung: Regelmäßige Einzelgespräche und praktische Übungen
- Reflexion: Auswertung der Fortschritte, Anpassung der Ziele und Feiern der Erfolge

Voraussetzungen und Offenheit

Gudo-Coaching ermutigt Senior*innen, offen für Neues zu sein und persönliche Entwicklung zuzulassen. Zentrale Werte sind altersgerechte Begleitung, Geduld und Empathie.

Fazit

Gudo – Gesundes Umdenken Organisieren ist mehr als nur ein Coaching-Angebot: Es ist ein Wegbegleiter für Senior*innen, die ihr Leben aktiv, gesund und erfüllt gestalten möchten. Mit gezielten Impulsen, professioneller Unterstützung und viel Respekt vor der Lebensleistung eröffnet das Coaching neue Horizonte und lässt auch im Alter Wandel und Wachstum zu einem natürlichen, freudvollen Bestandteil des Alltags werden.

1



1

Telefon Nr.: 015679/616224
E-Mail: Gudo-Coach@t-online.de
Instagram : christiansteinmanngudo

Christian Steinmann
Dorfheide 80
46244 Bottrop - Kirchhellen