



„5 FRAGEN FÜR MEHR RUHE & KLARHEIT IN IHRER FAMILIE“

EIN MINI IMPULS-WEGWEISER FÜR MEHR
SICHERHEIT IM ÄLTERWERDEN – UND
WENIGER UNSICHERHEIT IM NOTFALL.

WILLKOMMEN

Ich grüße Sie!

“Das Leben nimmt keine Rücksicht.”

Manchmal reicht ein Augenblick – ein Sturz, ein Zusammenbruch, eine Diagnose – und plötzlich ist alles anders.

Viele Familien erleben dann Chaos, weil wichtige Fragen nie gestellt oder beantwortet wurden.

Dieser erste Impuls-Wegweiser soll Ihnen helfen, rechtzeitig ins Gespräch zu gehen.

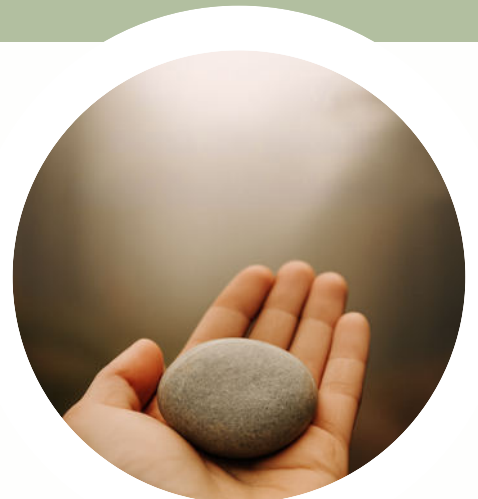
Es geht nicht darum, alles sofort perfekt zu regeln – sondern einen Anfang zu machen

Mit diesen 5 Fragen schaffen Sie Klarheit, Orientierung und die Grundlage für ein ruhiges, sicheres Handeln – wenn es darauf ankommt.“

Christiane Gathof

ÜBER MICH

Seit 2006 begleite ich Menschen im Alter und deren Angehörige – für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Gelassenheit auf dem Weg durchs Älterwerden. Denn Altern ist mehr als Vergänglichkeit – es ist Reife, Mut und der Ruf nach Selbstbestimmung. Gerne begleite ich auch Sie auf Ihrem Weg! Stein auf Stein zur Balance!



DIE 5 FRAGEN

01 *Was ist mir wirklich wichtig im Alter?*

→ Werte, Wünsche, Lebensqualität:

Soll es Sicherheit, Nähe, Selbstständigkeit, Ruhe sein?

- Welche Momente haben mir bisher Ruhe und Sicherheit gegeben?
- Was bedeutet für mich Lebensqualität – Nähe, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung?

Beispiel:

„Eine Frau schrieb: Ich brauche nicht viel – aber ich möchte morgens meinen Kaffee am Fenster trinken können.“

02 *Wer darf Entscheidungen für mich treffen?*

→ Klarheit über Vollmachten und die Personen, denen ich vertraue.

- Wem vertraue ich so sehr, dass er oder sie für mich sprechen darf?
- Wer kennt meine Werte und Wünsche wirklich?

Beispiel:

„Ein Sohn erzählte: Meine Mutter hat mir früh gesagt, dass ich im Ernstfall entscheiden darf. Es war schwer – aber ich wusste, ich handle in ihrem Sinn.“

DIE 5 FRAGEN

03 *Wie möchte ich wohnen, wenn ich Hilfe brauche?*

- Zuhause bleiben, betreutes Wohnen, Pflegeheim – früh darüber sprechen verhindert Streit.
- Welche Umgebung gibt mir das Gefühl von Zuhause?
- Bin ich bereit, neue Wohnformen in Betracht zu ziehen ?



... Beispiel:

„Eine Tochter berichtete: Wir haben dann früh über Umbauten gesprochen. Als mein Vater stürzte, war schon alles vorbereitet – das war eine große Erleichterung.“

04 *Wie sollen meine finanziellen und organisatorischen Dinge geregelt sein?*

- Bankzugänge, Versicherungen, Unterlagen:
- Wer weiß über meine Bankzugänge, Versicherungen und wichtigen Unterlagen Bescheid?
- Habe ich meine Unterlagen an einem festen Ort gesammelt?



... Beispiel:

„Ein Ehepaar erzählte: Wir haben jetzt eine Notfallmappe angelegt – so musste im Ernstfall niemand lange suchen.“

DIE 5 FRAGEN

05 *Was brauche ich, damit auch meine Angehörigen stark bleiben können?*

→ Selbstfürsorge, Entlastung, Unterstützung – denn Vorsorge heißt auch: Die Kinder / Angehörigen nicht überlasten.

- Wie können meine Kinder oder Partner entlastet werden?
- Welche Pausen, Hilfen oder Freiräume möchte ich ihnen zugestehen?



💬 Beispiel:

„Eine Tochter berichtete dann: Meine Mutter hat mir erlaubt, Nein zu sagen. Das war das größte Geschenk, das sie mir machen konnte.“





ABSCHLUSS

*„Klarheit entsteht Schritt
für Schritt.“*

Jede geklärte Antwort ist ein Stein weniger, der später im Weg liegt. Beginnen Sie heute – vielleicht nur mit einer einzigen Frage.“

Vielleicht nehmen Sie diesen
Mini- Wegweiser als Gesprächsanlass am Küchentisch.
Vielleicht beantworten Sie die Fragen erst für sich selbst –
und gehen dann ins Gespräch mit Ihrer Familie.

👉 Wenn Sie weitere Orientierung wünschen, finden Sie
auf www.zenioren.de Wegweiser, Kurse und Begleitung.
Weil Altern und Begleiten leichter werden darf.“

Christiane Gathof



“EIN FLUSS, DER RUHIG DAHINFLIESST,
HAT VIELE STEINE UNTER SICH GEFORMT.
KLARHEIT ENTSTEHT NICHT PLÖTZLICH,
SONDERN STEIN FÜR STEIN.”



Zenioren-Einladung:

Wenn Sie sich eine einfühlsame Begleitung auf diesem Weg wünschen,
schauen Sie gerne in meine weiteren Angebote.
Gemeinsam klären wir Ihre nächsten Schritte – in Ihrem eigenen Tempo,
mit Herz, Verstand und einer Portion Gelassenheit.

Meine weiteren Impulse und Wegweiser bieten Ihnen:

- ✓ Strukturierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- ✓ Checklisten & Vorlagen
- ✓ Tiefergehende Reflexionshilfen
- ✓ und viel Raum für Ihre eigene Situation

Hier geht es weiter: <https://www.zenioren.de>

Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Ich begleite Sie. Schritt für Schritt.

URheberRECHTSHINWEIS

Hinweis zum Urheberrecht & Nutzung digitaler Produkte. Dieses digitale Produkt wurde mit großer Sorgfalt von Christiane Gathof erstellt.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch der Käuferin / des Käufers bestimmt.

Eine Weitergabe an Dritte, Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch in Auszügen – ist nicht gestattet, außer es liegt eine schriftliche Genehmigung der Autorin vor. Ich weise darauf hin, dass Verstöße gegen das Urheberrecht straf- und zivilrechtlich verfolgt werden können (§§ 97 ff., § 106 UrhG).

HAFTUNGSAUSSCHLUSS & ANWENDUNGSHINWEIS

Die Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt sowie nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Sie dienen der persönlichen Orientierung und Inspiration und ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung. Die Anwendung der Impulse erfolgt in eigener Verantwortung. Ein konkreter Erfolg kann – aufgrund individueller Voraussetzungen – nicht garantiert werden.

Bildquellen: Eigene, Canva, ChatGTP

© COPYRIGHT 2025 – CHRISTIANE GATHOF - ZENIOREN

Zenioren-Coaching
& Beratung
für Klarheit im Alter

