

Prof. Dr. Horst Opaschowski
Vortrag im Überblick
OPASCHOWSKI INSTITUT FÜR ZUKUNFTSFRAGEN/O.I.Z
Hamburg

DIE AUSGANGSSITUATION
Vom Jugendkult zur Altersrevolution
Der Generationenkrieg findet nicht statt

DIE ZUKUNFTSPERSPEKTIVE
Von Siebzig auf Hundert
Die Vision einer langlebigen Gesellschaft

DIE REPRÄSENTATIVUMFRAGE
Was für ein gutes und langes Leben
wirklich wichtig ist

DAS ABRAHAM-PRINZIP
„Auf dass es dir wohlgehe
und du lange lebest auf Erden ...“

PRINZIP 1

Trainiere dein Gehirn.
Gib den Geist nicht auf

PRINZIP 2

Sorge für das Wohlfühlen in der eigenen Haut.
Sei für ein beschwerdefreies Leben selbst verantwortlich

PRINZIP 3

Gehe auf Nummer Sicher.
Sichere dich finanziell ab

PRINZIP 4

Mach die Familie zur Konstante deines Lebens.
Pflege die Generationenbeziehungen

PRINZIP 5

Knüpf dir ein verlässliches soziales Netz.
Gewinne Freunde als lebenslange Begleiter (Soziale Konvois)

PRINZIP 6

Werde dein eigener Lebensunternehmer.
Wenn die Arbeit aufhört, sollst du eine Aufgabe vor dir haben

PRINZIP 7

Mach das Beste aus deinem Leben.
Verliere den Glauben an ein gutes und langes Leben nicht

AUSBLICK

Die Pflegebedürftigkeit wird überschätzt.
Das Leben im Alter wird immer lebenswerter

Grundlagenliteratur

Opaschowski, H. (mit Irina Pilawa): Das Abraham-Prinzip. Wie wir gut und lange leben, Gütersloh 2016

Weitere Informationen unter:

www.opaschowski.de