

## VERANSTALTUNG 4

# ÄLTERWERDEN TRIFFT DIGITALISIERUNG

Prof. Dr. Lioba Werth (Psychologin)  
Marcus Loskant (Dipl.-Wirt.-Inf. und IT-Vorstand)



An diesem Abend werden zwei Experten miteinander ins Zwiesgespräch gehen und sich gegenseitig hinterfragen, ergänzen und vor allem eines: Mehrwert fürs Publikum schaffen! Der Anlass? Wir leben im Zeitalter der Digitalisierung. Die Welt scheint sich (technisch) immer schneller zu drehen und komplexer zu werden. Mit zunehmendem Alter fühlen sich viele von dieser digitalisierten Welt ausgeschlossen, erscheint sie ihnen wie ein Buch mit sieben Siegeln oder eher als für die Jugend als für die eigene Generation geeignet. Leider, denn auch für das Alter bietet der digitale Markt pfiffige Optionen, mittels derer sich der Alltag erleichtern und vor allem mehr Lebensqualität erleben lässt. Einerseits bietet Digitalisierung zahlreiche Optionen, um Beschwerlichkeiten des Älterwerdens abzufangen und weniger spürbar zu machen. Wie sich solch neue Optionen auf-tun und die Lebensqualität durch digitale Möglichkeiten steigern lassen, zeigt Experte Marcus Loskant auf. Andererseits erleben die meisten Menschen das Erlernen solch technischer Raffinessen mit zunehmendem Alter als immer schwieriger. Wie wir es uns hierbei leichter machen können, erläutert Expertin Lioba Werth.

Erleben Sie in diesem illustren Wechselspiel beider Akteure, wie eng Psychologie und IT verzahnt sein können und wie es uns gelingt, gegenüber den Veränderungen des Lebens aufgeschlossen zu bleiben. Nicht zuletzt: Lassen Sie sich von den vorgestellten digitalen Neuerungen inspirieren, Ihren eigenen Alltag zu bereichern.

**Die Spenden dieses Abends gehen an die Klinikclowns Münster.**



MARCUS LOSKANT hat an der Uni Münster Wirtschaftsinformatik studiert und viele Jahre als Unternehmensberater in Deutschland und Europa gearbeitet. Danach hat er unterschiedliche Führungspositionen bei der R+V in Wiesbaden innegehabt. Seit 2019 ist er Mitglied des Vorstands der LVM Versicherungen und dort u.a. für die IT verantwortlich.

## VERANSTALTUNGSREIHE

# Die hohe Kunst des Älterwerdens

Ein Benefizprojekt für mehr Lebensqualität

Die Benefizreihe „Die hohe Kunst des Älterwerdens“ nähert sich in jedem Zyklus dem Thema „Älterwerden“ von einer anderen Warte aus. Im Fokus dieses Veranstaltungszyklus stehen Tugenden des Älterwerdens - also jene Aspekte, die uns ein gelingendes Älterwerden erleichtern.

So beleuchten wir nun unterschiedliche Fähigkeiten: am eigenen Rädchen der Zufriedenheit zu drehen, sich - auch in schwierigen Zeiten - einen wohlthuenden Humor zu eigen zu machen sowie digitale Unterstützungen geschickt zu nutzen, um die eigene Lebensqualität aufrecht zu erhalten. In unserer Talkrunde berichten unsere Gäste von ihren sehr unterschiedlichen „50+“-Lebensentwürfen und inwieweit sie die Endlichkeit in ihr aktuelles Leben lassen.

Sie sind herzlich eingeladen, mit uns einen Blick hinter bedeutsame Fähigkeiten des Älterwerdens zu werfen und sich von diesen Einblicken inspirieren und ermutigen zu lassen. Denn gelingendes Älterwerden beginnt bei uns selbst!

Die Veranstaltungen erfolgen in Kooperation mit:



Kuratorium  
Deutsche Altershilfe



Westfälische  
Nachrichten  
www.wn.de

Eintritt: Schutzgebühr von 10 €, vor Ort zu entrichten. Alle Referentinnen und Referenten treten hier ehrenamtlich zugunsten einer Spendenaktion an.

Da die Plätze begrenzt sind, wird um vorherige Anmeldung gebeten unter:

Online: [www.benefizvortragsreihe.ztw.de](http://www.benefizvortragsreihe.ztw.de) oder über den QR-Code  
Einlass 30 Min vor Veranstaltungsbeginn



PROGRAMMLEITUNG:

Prof. Dr. Lioba Werth · Zentrum für Training und Weiterbildung (ZTW e.K.)  
Schürbusch 79 · D-48163 Münster · [www.liobawerth.de](http://www.liobawerth.de)

VERANSTALTUNGSREIHE

# Die hohe Kunst des Älterwerdens



## VERANSTALTUNG 1

### DAS GEHEIMNIS DER INNEREN ZUFRIEDENHEIT

Prof. Dr. Lioba Werth  
(Psychologin)



Was ist Glück? Wann fühlt man es und wie? Und was sagt die Wissenschaft: Was macht uns wirklich glücklich? Kann man dem Glücksgefühl auch auf die Sprünge helfen? Man kann – aber auf andere Weise, als Sie vermutlich nun gerade annehmen. Glücksgefühle sind nämlich kein Zufall oder Schicksal; sie sind zum einen Folge dessen, wie wir denken und handeln und zum anderen das Ergebnis davon, dass wir unser Glück nicht übersehen. Ob wir glücklich oder unglücklich sind, hängt folglich nicht davon ab, was wir erleben, sondern wie wir auf das, was wir erleben, reagieren sowie welche Bedeutung wir dem beimessen.

Eine der größten Herausforderungen des Älterwerdens ist es, Wohlbefinden und Zufriedenheit bis ins hohe Alter erreichen. Allerdings sind diese weitaus mehr als reine Glücksgefühle. Und sie fallen einem auch nicht in den Schoß, sondern benötigen unser Zutun, um sich einzustellen. Erfahren Sie daher in diesem Vortrag, was es mit der inneren Zufriedenheit auf sich hat, inwiefern sie für ein gekonntes Älterwerden wichtig ist und wie Sie sie (in allen Lebensaltern) für sich herstellen können.

**Die Spenden dieses Abends gehen an den ASB zugunsten des Seniorenprojekts „Glücksmobil“.**



PROF. DR. LIOBA WERTH ist Diplom-Psychologin, Professorin für Wirtschafts-, Organisations- und Sozialpsychologie und hat zahlreiche Sachbücher und Ratgeber geschrieben. Seit über 25 Jahren ist sie als Beraterin und Coach tätig und begleitet Menschen unterschiedlichster Branchen bei ihren beruflichen wie privaten Anforderungen. Die Begleitung von Menschen in Krisensituationen ist ihr eine besondere Herzensangelegenheit.

## VERANSTALTUNG 2 (TALKRUNDE)

### 50+ UND JETZT? DIE ENDLICHKEIT IM BLICK

Gäste - Carolin Feismann, Oliver Fleischer, Adam Riese  
Moderation durch Prof. Dr. Lioba Werth



Wenn wir auf die 50 zusteuern, dann wird den meisten Menschen schmerzlich bewusst, dass ihr Leben begrenzt ist, schließlich ist ja nun die Hälfte überschritten. Wie gehen wir damit dann um? Die einen schauen lieber weg, lenken sich ab, wollen es sich dann erst recht gut gehen lassen; die anderen beginnen noch einmal ein ganz anderes Standbein der Selbstverwirklichung. Und wieder andere gehen in die aktive Auseinandersetzung oder haben die Endlichkeit berufsbedingt oder privat sogar ständig um sich.

In dieser Talkrunde geht es um unterschiedliche Lebensentwürfe und wie sehr die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens hier einbezogen oder auch ausgeklammert wird. Freuen Sie sich auf die unterschiedlichen Sichtweisen sowie biografischen Geschichten unserer Talkgäste:

**Die Spenden dieses Abends gehen an das Hospiz Gut Feismann.**

ADAM RIESE  
ist Dipl. Mathematiker,  
Moderator und Autor  
sowie Gastgeber der  
Adam Riese Show



OLIVER FLEISCHER  
ist Theater- und Film-  
schauspieler, Autor und  
arbeitet im Nebenberuf  
als Sargträger



CAROLIN FEISMANN  
ist Gründerin und Lei-  
terin des tiergestützten  
Kinderhospizes „Gut  
Feismann“



## VERANSTALTUNG 3

### BEGEGNUNGEN ZWISCHEN LACHFALTEN UND LEBENSLAST

Prof. Dr. Lioba Werth (Psychologin)  
Christian Heeck (Kulturreferent am UKM)



Gute Laune ist ansteckend, schlechte leider auch. Sie meinen, Sie haben derzeit nicht so viel zu lachen? Das mag sein, denn solche Phasen gibt es im Leben und dennoch gehört Lachen zur besten Medizin. Lachen ist ein Ausdruck unserer Lebensfreude und Vitalität, es wirkt befreiend und es verbindet Menschen. Wenn wir lachen, können wir Freude spüren, Spannungen abbauen und Kraft tanken

Fakt ist: Lachen ist altersunabhängig. Aber es mag etwas Training erfordern, den eigenen Humor zu entwickeln oder auch wider den Lebensgegebenheiten „bei der Stange zu halten“. Und falls Sie sich gerade fragen, ob Humor in schwierigen Lebensphasen wirklich hilfreich ist, so werden Sie hier eine Antwort finden.

Lassen Sie sich von uns zunächst aus psychologischer Sicht aufzeigen, was Humor ist, was er bewirkt und inwiefern er in allen Lebenslagen ein guter Begleiter sein kann. Im zweiten Teil der Veranstaltung wird berichtet, wie Humor auch im Leid und der Begleitung Sterbender und Angehöriger Gestaltungsspielräume öffnet, bspw. im Falle von Palliativarbeit oder der Begleitung von Demenzpatienten. Erfahren Sie daher an diesem Abend allerhand Hilfreiches rund um die (Über-)Lebensstrategie Humor und tun Sie vor allem eins: Lassen Sie sich inspirieren und lachen Sie mit uns! Spätestens die anwesenden Klinikclowns werden Ihnen ganz sicher ein Lächeln ins Gesicht zaubern!

**Die Spenden dieses Abends gehen an die Klinikclowns Münster.**



CHRISTIAN HEECK Dipl.-Pädagoge, Maler und Kunstvermittler, ist seit vielen Jahren als Impulsgeber in Hospizinitiativen tätig. In seinen Vorträgen schlägt er Brücken zwischen den Themenkreisen Humor und Lebenssinn, gelingendes Älterwerden, Kommunikation und Kreativität in Krisen und Konflikten. Für sein Engagement als Kulturreferent am UKM ist er mehrfach ausgezeichnet worden.