



---

**Der „Positiv Altern“ Rundbrief  
Januar - März, 2016  
Ausgabe Nr. 96**

---

Der Rundbrief „Positiv Altern“ von Kenneth und Mary Gergen  
unterstützt durch das Taos Institut ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net))

---

„Das Beste an Einblicken ins Alter ...“  
Wall Street Journal

---

Übersetzt von Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett  
(visa Marburg: [www.mics.de](http://www.mics.de))

**INHALT der AUSGABE 96:**

- **KOMMENTAR:** Ein neuer Wandel im Rundbrief
  - **FORSCHUNG:**  
Fokus auf das Positive, für Gesundheit und Wohlbefinden  
Kognitive Leistung beibehalten  
Fähigkeiten durch Schulung erneuern
  - **IN DEN NACHRICHTEN:**  
Den Übergang in den Ruhestand verbessern  
Kreatives Altern: Erfüllung als Theaterautor
  - **ANNOUNCEMENTS**
  - **Leserinformationen**
-

### \*\*\*KOMMENTAR\*\*\*

#### \* Ein neuer Wandel im Rundbrief

Zunächst einmal möchten wir klarstellen, welcher Auftrag den Rundbrief die letzten 14 Jahre begleitet hat. Unser ursprüngliches Ziel war es, Licht in die Ressourcen zu bringen – von Forschung, professioneller Praxis, und dem täglichen Leben – was zu einer Würdigung des Alterungsprozesses führen sollte. Den lange Zeit vorherrschenden Blick auf das Alter als eine Periode des Abbaus versuchen wir zu ersetzen, indem wir eine Vision vom Leben kreieren, in der Altern eine beispiellose Zeit menschlicher Bereicherung ist.

So eine Erneuerung hängt im Wesentlichen von Forschungsgemeinschaften und professionellen Vorgehensweisen ab, die die Erwachsenen - besonders die über 50-jährigen - im Blick haben. Durch diese Gemeinschaften können neuen Ideen, Einblicke, sachliche Unterstützung und wachstumsfördernde Maßnahmen entstehen. Indem man die Aspekte des Alters - die Fähigkeiten, die Verfügbarkeit relevanter Ressourcen, und Widerstandsfähigkeiten - die entwickelt werden können, fokussiert, so bringt die Forschung nicht nur nützliche Einblicke in das Reich der Praxis, sondern schafft auch Hoffnung und stärkt alte Menschen in ihren Taten. Indem man sich jenseits der Verbesserungs- und Präventionspraktiken bewegt, um wachstumsfördernde Aktivitäten hervorzuheben, tragen die Anwender zum gesellschaftlichen Wiederaufbau im Alterungsprozess bei.

Die Leserschaft des Rundbriefes ist mit den Jahren größer geworden und beinhaltet sowohl Profis als auch die breite Öffentlichkeit. Mit der Hilfe von Partnern des Taos-Institutes, wird der Rundbrief mittlerweile in sieben Sprachen übersetzt. Alan Robiolio, unser Freund und Kollege, übersetzt unseren Rundbrief seit 2004 auf Französisch. Seit 2005 übersetzen in Argentinien ein Bruder-Schwester-Team, Marco und Christina Ravazzola, unsere spanische Ausgabe. Unsere portugiesische Ausgabe wird von Eurídice Bergamaschi Vicente übersetzt und unser deutscher Rundbrief von Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett. Unser dänischer Übersetzer ist Geert Mørk. In China haben wir Liping Yang für das Hauptland und Su-fen Liu für Taiwan. Wir sind ihnen allen so dankbar. Frühere Ausgaben, sowohl das Original als auch die Übersetzungen sind unter [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net) verfügbar.

Jetzt haben wir die Möglichkeit, einen neuen Wandel in der Entwicklung des Rundbriefes anzukündigen. Unser sehr wertvoller Kollege Samuel Mahaffty liest den Positiv Altern Rundbrief seit einer Weile und er mag die Botschaft über das Potential des positiven Alterns, die wir tausenden von Menschen zukommen lassen. Samuel sah die Möglichkeit weit über unsere Träume hinauszugehen und fragte uns um Erlaubnis, eine Möglichkeit der besseren Interaktion zwischen unseren Lesern und uns zu kreieren. Das Ergebnis dieser Unterhaltung ist die neue Internetseite *Positive Aging in Action* ([www.positiveagingnewsletter.org](http://www.positiveagingnewsletter.org)). Bitte schau vorbei, probiere ein paar Dinge aus und genieße die neuen Möglichkeiten, die die Internetseite bereitstellt. Zudem können Leser

etwas Eigenes beitragen und Ideen austauschen. Wie wir bereits gesagt haben, wenn wir unsere Ideen und Praktiken über das Alter transformieren wollen, dann sind Gemeinschaften des Austauschs essentiell.

Mary und Ken Gergen

---

### \*\*\* FORSCHUNG \*\*\*

#### \* Fokus auf das Positive, für Gesundheit und Wohlbefinden

Über die Jahre hinweg haben wir viele Forschungsergebnisse veröffentlicht, die die positiven Effekte, die entstehen, wenn man das Positive am Altern fokussiert, beleuchten. Die jungen Forschungen der Yale School of Public Health fügt wichtige Dimensionen zu dieser Schlussfolgerung hinzu. Wie diese Forschung zunächst zeigt, verbessern ältere Menschen die mit positiven Stereotypen über das Alter konfrontiert wurden ihre physischen Fähigkeiten, was für mehrere Wochen anhalten kann.

Die Studie, die in *Psychological Science* veröffentlicht wurde, nutzte eine Stichprobe von 100 älteren Menschen (durchschnittliches Alter 81 Jahre). Die Forscher benutzten eine Roman-Interventionsmethode, in der positive Altersstereotypen (wie z.B. „agil“ und „kreativ“) so schnell auf dem Computer gezeigt wurden, dass sie nicht mit der bewussten Wahrnehmung verarbeitet werden konnten. Die Versuchspersonen in der positiven Stereotyp-Gruppe zeigten psychologische und physische Verbesserungen, die in der Kontrollgruppe nicht gefunden wurden. Sie profitierten von verbesserter physischer Funktion, wie z.B. körperlicher Balance, was für drei Wochen nachdem die Intervention beendet war anhielt. Zudem wurden positive Altersstereotypen und positive Altersselbstwahrnehmungen in der gleichen Zeitperiode gestärkt. Negative Altersstereotypen und negative Altersselbstwahrnehmungen wurden in dieser Zeit schwächer.

„Die Herausforderung die wir in dieser Studie hatten war, die Versuchspersonen dazu zu aktivieren, die negativen Stereotype zu überstehen, die sie von der Gesellschaft über tägliche Gespräche und Fernsehen-Comedy“ erhalten, so Forschungsleiterin Becca Levtz. „Die erfolgreichen Studienergebnisse zeigen das Potenzial unterschwelliger Prozesse bezogen auf die Steigerung physische Funktion.“

Während Levy bereits in früheren Studien zeigen konnte, dass negative Altersstereotype die körperliche Funktionsfähigkeit schwächen können, fanden die Forscher mit der aktuellen Studie das erste Mal einen Beleg dafür, dass die unterschwellige Aktivierung von positiven Altersstereotypen die Fähigkeiten über die Zeit verbessern. Die Studie konnte zeigen, dass die Intervention die körperliche Funktion durch eine Reihe von positiven Effekten beeinflusste: Zunächst stärkt es die

positiven Altersstereotype der Teilnehmer, was dann die positive Selbstwahrnehmung verbessert, was dann wiederum ihre physische Funktionsfähigkeit stärkt.

Die Studieneffekte bezogen auf die physische Funktion übertrafen die einer früheren Studie, die von anderen Forschern durchgeführt wurde. Die andere Studie beinhaltete eine sechs monatige Übungsintervention, die an Teilnehmern ähnlichen Alters durchgeführt wurde.

In einer weiteren Studie von Levy im Bereich der Alzheimerforschung konnten ähnliche Ergebnisse gefunden werden. Menschen mit einer negativeren Einstellung bezüglich des Alterns hatten im Gegensatz zu ihrer Peergruppe mit positiveren Blick aufs Altern mehr Anzeichen einer Gehirnverschlechterung, die mit Demenz assoziiert ist. Dies ist die erste Studie die demonstriert, dass ein kulturbasierter Risikofaktor die Entwicklung einer Alzheimererkrankung bedingen kann. „Es wäre toll, jeden Tag positive Altersstereotype zu stärken.“

Aus: Positive subliminal messages on aging improves physical functioning in elderly by Michael Greenwood, Yale News, October 15, 2014

Und aus: A Culture–Brain Link: Negative Age Stereotypes Predict Alzheimer’s Disease Biomarkers by Becca R. Levy, Luigi Ferrucci, Alan B Zonderman, Martin D. Slade, Juan Troncoso, & Susan M. Resnick, Psychology and Aging, Dec 7, 2015,

<http://dx.doi.org/10.1037/pag0000062>

### **\* Kognitive Leistungen beibehalten**

In einer faszinierenden Studie konnten Gehirnforscher herausfinden, dass Gehirndefizite nicht unbedingt den Verlust von kognitiver Leistung bedeuten. Übereinstimmend damit konnten Forschern des Rush-Alzheimer-Erkrankungszentrum der Rush Universität in Chicago mit Autopsien von Gehirnen älterer Menschen zeigen, dass einige von ihnen mit vielen Anzeichen von zellulärer Neuropathologie (ein negativer Gehirnzustand) gute kognitive Fähigkeiten besaßen. Während dagegen viele mit nur wenigen Anzeichen einer Pathologie kognitiv herausgefordert waren. Warum dieser Unterschied? Diese Frage kann nicht von Gehirnforschern beantwortet werden. Viel kann dadurch gelernt werden, indem wir darauf achten, wie wir jeden Tag neu erblühen.

Welche Art von Aktivität kann uns vor dem Abbau unserer kognitiven Fähigkeiten bewahren? Vielleicht ist es keine Überraschung für Leser unseres Rundbriefes, denn physische Übungen stehen ganz weit oben auf der Liste. Zudem ist soziale Interaktion signifikant; sowohl Isolation als auch Inaktivität sind Bedrohungen. Interessant ist zudem die Wichtigkeit von Verantwortlichkeiten und davon Sinn im Leben zu sehen.

Oder man könnte sagen, dass das Verfolgen von einigen Zielen im Leben den Abbau verhindert. Mit diesem Blick weist David Bennet, MD, Leiter des Rush-Zentrums darauf hin, dass der Fokus der Aufmerksamkeit für die medizinischen Berufe bezüglich des kognitiven Abbaus Prävention und nicht Heilung sein sollte. Wir müssen Kapazitäten aufbauen, die verschiedenen Faktoren des Abbaus standhalten.

Andere Forscher schlagen eine Reihe von Aktivitäten vor, die die Gehirnfunktionen beeinflussen können. Eine gute Ernährung ist wichtig, um den Eiweißgehalt zu erhöhen und sowohl das Alzheimer- als auch das Schlaganfallrisiko zu verringern.

Unterstützende soziale Aktivitäten und Bildungserfahrungen können zudem die Verfügbarkeit der Stoffe im Hirn verbessern. Es scheint, als würden sie neue Neuronen dazu ermutigen zu wachsen und Synapsenverbindungen unterstützen. Es besteht eine starke Tendenz unser Gehirn als unser Schicksal anzusehen; jedoch wird hiermit deutlich, dass wir doch einen starken Einfluss auf unser Gehirn haben.

Aus: The brain fights back: New approaches to mitigating cognitive decline by Bridget M. Kuehn, MSJ. JAMA, December 15, 2015, pg. 2492.

### **\* Fähigkeiten durch Schulung erneuern**

Herkömmliche Forscher erschaffen meist ein Bild vom Altern als eine Zeit des kognitiven Abbaus. Neuere Belege in denen deutlich wird, dass Abbau meistens in Verbindung mit Aktivität steht nehmen zu. Wenn das Gehirn ein Muskel ist, bedeutet Fitness Übung. Es ist niemals zu spät das, was verloren gegangen ist zurückzugewinnen. Dies ist eine Schlussfolgerung einer Studie australischer Psychologen, die 359 Versuchspersonen im Alter von 50 Jahren dafür gewannen, ein Jahr lang Vollzeit oder Teilzeit an der Universität von Tasmanien zu studieren. Die Teilnehmer nahmen an einer Reihe kognitiver Leistungstests vor, während und bis zu drei Jahren nach der Studienerfahrung teil. Die Tests maßen kognitive Fähigkeiten beispielweise in Bereichen wie Gedächtnis, Informationsverarbeitung, Treffen von Entscheidungen und Planung. Die meisten der Studenten nahmen am Campus an den Kursen teil, einige von ihnen beendeten Onlinekurse. Die Kurse waren sehr vielfältig und beinhalteten Geschichte, Psychologie, Philosophie und Kunst. Die Studienteilnehmer wurden untersucht, um Demenzerkrankte auszuschließen.

Wie die Ergebnisse zeigen, kann durch Schulung Verbesserungen erzielt werden. Mehr als 90 Prozent der Teilnehmer zeigten im Gegensatz zu der aus 100 Versuchspersonen bestehenden Kontrollgruppe, die keine Universitätskurse besuchten, eine signifikante Steigerung kognitiver Fähigkeit. Wie die Hauptforscherin Megan Lenahan, PhD. berichtete: „Die Studienergebnisse sind spannend, denn sie demonstrieren, dass es niemals zu spät ist, die kognitive Kapazität des Gehirns zu

vergrößern.“

Aus: “Sending Your Grandparents to University Increases Cognitive Reserve: The Tasmanian Healthy Brain Project;” Megan E. Lenehan, PhD, University of Tasmania-Launceston; Mathew James Summers, PhD, University of the Sunshine Coast; Nichole L. Saunders, PhD, Jeffery J. Summers, PhD, David D. Ward, PhD, and James C. Vickers, PhD, University of TasmaniaHobart; and Karen Ritchie, PhD; *Neuropsychology*, published online Nov. 16, 2015.

---

\*\*\* IN DEN NACHRICHTEN \*\*\*

### **\* Den Übergang in den Ruhestand verbessern**

Der Ruhestand kann eine Periode von unglaublichen Möglichkeiten darstellen. Für viele Menschen, besonders für diejenigen denen es mit einem aktiven und einflussreichen Lebensstil gut geht, wirkt das Leben nicht mehr so lebenswert. Perioden der Monotonie und Langeweile tauchen auf. Unabhängig davon, ob jemand ein hoher Chef oder ein kreativer Mitarbeiter war, ist ein bisschen Übergangsplanung wichtig. Es ist wichtig herauszufinden, wie man die Arbeitsexistenz zurücklässt und gleichzeitig einen neuen Lebensstil entwickelt, der ein guter Mix aus bedeutungsvolle Aktivität und Freiheit ist. Neuerdings entstehen Organisationen, die bei der Planung des Überganges Unterstützung anbieten.

Wie Managementberaterin Leslie Braksick berichtet, finden es Manager höheren Ranges „schwieriger zu wissen, was sie tun sollen“ nachdem ihre professionelle Arbeit endet. Braksicks Firma „My Next Season“ stellt Firmen Übergangsprogramme für die Pensionierung von Topmanagern zur Verfügung. Sie kombinieren Führungskräfte mit gemeinnützigen Organisationen für freiwillige Aufgaben und spenden 20 Prozent der Einnahmen an die Gemeinnützigen. „My next Season“ schickt Führungskräfte durch umfangreiche Gesundheitsanalysen, interessante Übungen, Gespräche mit Ehepartnern oder Partnern, Ghost Writing-Services, um Artikel über die Expertise der Klienten zu veröffentlichen und schafft individualisierte Vernetzungen.

„Von 100 km/h auf 0 war beängstigend“, berichtet ein Klient und dieser Übergangsjob „half dabei, meine Ängste zu verringern. Ich bin viel mit interessanten Projekten beschäftigt, um über die sozialen Aspekte nachzudenken. Auf der Businessseite hatte ich viel mehr Angebote als ich erwartete.“

Auch andere Projekte bieten wertvollen Service, auch wenn nicht mit Gold umrandet. Zum Beispiel bietet das Programm RSVP, früher als Retired and Senior Volunteer Programs bekannt (dt. Pensionierungs- und Senior-Freiwilligenprogramm; [www.seniorcorps.org](http://www.seniorcorps.org)) in der USA ca. 600 Standorte mit Freiwilligenprogrammen an. Betsy Werley ist zum Beispiel Network Expansion Director bei der Firma Encore.org,

eine Organisation, die Programme für pensionierte Arbeiter anbietet, die sich in einer gemeinnützigen Organisation engagieren wollen. Encore bietet nun auch Mitgliedschaftsprogramme mit Stipendien von 25.000 Dollar in ca. einem Dutzend Städten an. Sie sind zudem Partner mit der „Executive Service Corps“ ([www.escus.org](http://www.escus.org)), die an ca. 20 Standorten vertreten sind. Alle diese Programme können bedeutungsvoll sowohl bei der Berentung als auch beim Schritt danach sein.

*Teile deine Reise zu oder durch die Pensionierung oder stelle Fragen unter:  
[journey@janetkiddstewart.com](mailto:journey@janetkiddstewart.com).  
(Nur auf Englisch moeglich)*

Aus: How to avoid boredom and monotony in retirement by Janet Kidd Stewart, *Chicago Tribune*, Jan. 18, 2016, online.

### **\* Kreatives Altern: Erfüllung als Theaterautor**

Der kreative und sogar herausfordernde Prozess des Drehbuchschreibens wirkt auf viele ältere Erwachsene anziehend. Sie lernen Charaktere, Handlung und Aktion in dramatische Szenen einzubinden, die Schauspieler gerne spielen und das Publikum gerne anschaut. Die Kommunikationsfähigkeiten des Schreibers florieren im Überarbeitungsprozess und in der Zusammenarbeit mit den Schauspielern und dem Regisseur. Die Erfüllung des Autors kommt, wenn sein Stücke veröffentlicht ist, wie z.B. im „ArtAge Senior Theatre Resource Center“.

Ein älterer Theaterautor ist der in Florida lebende Arthur Keyser, der im Alter von 87 insgesamt zwölf seiner Stücke in dem neuen Buch „Short Plays by the Dozen“ veröffentlichte. Arthur schrieb sein erstes Stücke im Jahr 2010, nach dem er aus seinem Beruf als Staatsanwalt in den Ruhestand ging. Jedes seiner Stücke ist einzigartig, unverwechselbar in Charakter und Handlung. Wenn es ein gemeinsames Thema gibt, dann ist es Optimismus. Die Stücke sind erfüllt von modernen Charakteren in aktuellen Situationen und mit einem Humor, der einen frischen, positiven Ausblick auf das Leben liefert.

Das „ArtAge Senior Theatre Resource Center“ ist der größte Vertreiber von Stücken, Büchern und Material für ältere Künstler. Mit Kunden in der ganzen Welt, wird Arthur Kezsers Arbeit von Seniorentheater-Firmen, Gemeinschaftstheatern und anderen Orten, wo ältere Erwachsene spielen, aufgeführt. Seine Arbeiten sind auch unter [www.seniortheatre.com](http://www.seniortheatre.com), die umfangreichste Informationsquelle für ältere Schauspieler, veröffentlicht.

Howard Millman, früherer Producing Artistic Director des Asolo Theaters in Sarasota, Florida sagt: „Man rechnet nicht damit, im Alter von 80 eine neue Karriere als Theaterautor zu beginnen, aber Arthur trotz der Wahrscheinlichkeit. Seine Stücke sind witzig, optimistisch und es ist eine Freude sie zu sehen.“ Gary Garrison, ein national bekannter Theaterautor, Lehrer und leitender Direktor der Creative Affairs of the

Dramatists Guild of America, spricht über Arthur folgendermaßen: „Seine Erfolge als Theaterautor, die sich erst in seinen 80ern herauskristallisierten, sind wunderbare Belege für die Wahrheit, dass die Leidenschaft für ein Handwerk kein Alter kennt und der kreative Saft bis ins Unendliche fließen kann.“

*Short Plays by the Dozen* ist unter ArtAge Publikationen auf den Seiten 800-858-4998 verfügbar.

ArtAge helfen Teilnehmer ihren Theatertraum zu erfüllen, indem sie Bildung und Ressourcen von der größten Zusammenkunft der Senior-Theaterstücke, Bücher und Material. Dies ist erhältlich über den elektronischen Rundbrief und der Internetseite: [www.seniortheatre.com](http://www.seniortheatre.com).

Weiterer Kontakt: Bonnie Vorenberg, [bonniev@seniortheatre.com](mailto:bonniev@seniortheatre.com)

---

### \*\*\* **Book Review**

Book Review: *Fruitful Aging: Finding the Gold in the Golden Years*, 2013, Wakan Books [www.drtpinkson.com](http://www.drtpinkson.com)

Author Tom Pinkson has served as a physician and clinical psychologist for many years. He has also spent many years studying indigenous peoples, especially by engaging in a lengthy shamanic apprenticeship with Huichol shamans in Mexico. His book is a compilation of the wisdom and joy that can be the culmination of a lifelived long. Unlike many books on positive or successful aging, his is not focused on evading the aging process, or being the youngest old guy on the block, but is geared more to an acceptance of a body transforming from fit middle adulthood to diminishing old age. The book also accepts that social power, youthful identity and losses of various sorts accumulate. Still, without the body beautiful of the youngish old, or the social cache of someone once a “big wheel”, he finds a harvest of gold in the Golden Years. As he proposes, each person’s life story is different. The particular challenges of one’s aging are different, and the rewards also come in different ways. “Dream with clear intention for the fullest blossoming of your inner flowers. Then do your best to live it out.”

The book is heavy on spiritual messages, mediations, ideas about love, acceptance, meaning-making and being a part of the universe. Here are some of my favorite moments in the book:

- When entering into any task, any encounter, no matter how mundane or messy: “This may be the last thing you ever do in this life.... This may be your ‘last dance’, so do it with full presence, full awareness. Do it the best you can. Take it all in, and finally, find a way to enjoy it.”

- “Aging is an art form.” James Hillman. - “Do not live an un-lived life.” Gene Cohen - “Until one is over 60, one can never really learn the secret of living.” Andrea Sherman and Marsha Weiner. - “It is not about doing holy things.



It is about making what you do holy." Meister Eckhart, 13th century - "Meaning and purpose ... evolve out of relationship and ongoing interaction with others, with ourselves and with that which is greater than our individual concerns." The book contains exercises, inviting one to reflect and to act consciously about one's life. One suggestion involved placing inspirational pictures around your living space to remind you of your intentions to create a meaningful life, full of love and gratitude. Others involve Recognition Rites Honoring Elders for their value in social life. All in all, innovative and inspiring. MMG

---

**\*\*\*ANNOUNCEMENTS\*\*\***

\* Die Konferenz der Amerikanischen Gesellschaft für Altern (ASA) findet vom 20. Bis 24. März 2016 in Washington, DC statt. ASA ist immer auf der Suche nach neuen Modellen, innovative Programmen und „Forschung für die Praxis Präsentationen“ für die Konferenz. Dies ist eine fabelhafte Gelegenheit deine Programm-Entwicklungen und neuen Ideen mit der Konferenzgemeinschaft von fast 3000 multidisziplinären Fachkräften zu teilen, die, genauso wie du, sich um die Verbesserung des Lebens älterer Menschen kümmern. [www.asaging.org/aia](http://www.asaging.org/aia)

\* Vom 25. bis zum 27. August 2016 wird die achte internationale Positiv-Altern-Konferenz in Washington, DC, stattfinden. Sie wird durch die Fielding Graduate University und ihr kreatives Langlebe-Wunschprogramm gesponsert. Vorschläge sind bis zum 20. April 2016 fällig. Für mehr Informationen zu der jährlichen Konferenz und Registrierungsdetails besuche: <http://www.csa.us/?page=PositiveAgingConf>

\* Vom 16. bis zum 20. November 2016: Neuer Blick aufs Altern: Verändere Einstellungen, vergrößere Möglichkeiten. Jährliches wissenschaftliches Treffen der gerontologischen Gesellschaft von Amerika, Marriott Sheraton, New Orleans, LA. [www.geron.org/2016](http://www.geron.org/2016)

=====

**\*\*\* Leserinformation \*\*\***

Wir hoffe, sie genießen den „Positiv Altern“ Rundbrief

**\*\*Fragen und Rückmeldungen**

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder wenn Sie anderen Lesern des Rundbriefes Informationen mitteilen wollen, schreiben Sie bitte an Mary Gergen unter:

[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

**\*\*Vergangene Ausgaben**

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, auch die übersetzten Versionen in Spanisch, Deutsch, Französisch, Dänisch und Chinesisch, sind unter: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net) archiviert

**\*\*Eintragen, Austragen und Email ändern**

In jedem Rundbrief den sie erhalten ist ein Link, über den sie sich wieder austragen können. Bitte benutzen sie diesen, um sich auszutragen.

Wer sich neu einschreiben möchte, begibt sich bitte auf diese Webseite: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> und klickt auf den Link in der oberen rechten Ecke der mit „*Sign up for the Positive Aging Newsletter*“ beschriftet ist. Dort können sie dann auch ihre Einstellungen verändern.

Um sich ein- oder auszutragen können sie zudem eine E-Mail an die folgende Adresse senden: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

**\*\*** Sollen sie **Fragen** haben, dann schreiben sie uns gerne: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

---