

Stundenplan: Ruhestand in Sicht - Impulse für die dritte Lebensphase



Der Übergang in den Ruhestand ist für die meisten Menschen ein sehr einschneidendes Erlebnis. Anerkennung und Bestätigung wird man künftig nicht mehr aus der beruflichen Tätigkeit schöpfen können, viele gewachsene Beziehungen aus dem beruflichen Kontext werden sich auflösen. Der damit einhergehende Verlust an Aufgaben, Beziehungen, Werten etc., muss im psychologischen Sinne als „Trauerfall“ verarbeitet werden. Und nicht umsonst rangiert der Eintritt ins Rentenalter auf der Skala belastender Lebensereignisse im oberen Drittel. Es gibt in der Regel keinen abgestuften, gleichmäßigen und harmonischen Übergang in das Leben danach. Heute noch mit Volldampf im Job, morgen schon aus allen beruflichen Pflichten entlassen - dazwischen gibt es keine Entwöhnungsphase. Insbesondere, wenn der Eintritt in die Ruhephase nicht frei gewählt ist, sondern bspw. aufgrund betrieblicher Umstrukturierungen früher als erwartet beginnt. Experten sind sich einig, dass es spätestens ab der Ernüchterungsphase hilfreich und in vielen Fällen erforderlich ist, denn Alltag und die Dinge des Lebens aus anderen Perspektiven zu betrachten, und Tätigkeiten zu suchen, die Bedeutung für sich selbst und andere haben. Noch besser ist es allerdings, sich schon vor dem Austritt aus dem Berufsleben darauf vorzubereiten.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Berufstätige, die vor dem Eintritt in den Ruhestand stehen (ein bis max. 3 Jahre) oder diesen vor kurzem vollzogen haben. Ziel ist es, dass die Teilnehmer*innen Ruhestand als Prozeß verstehen und nicht als Endstation. Der Übergang in den Ruhestand soll als Wegmarke begriffen werden, den dritten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten.

Zeit	Inhalt	UE
TAG 1		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Wirkungen der Natur auf Körper, Geist und Seele	4
	5 Säulen der Identität - Vortrag	
	5 Säulen der Identität - Praxis	
17:00 - 17:45	Bewegte Einheit - Praxis	1
TAG 2		
09:00 - 12:15	Übergang in den Ruhestand - Vortrag	4
	Lebenslanges Lernen - Praxis	
	Altern in der Gesellschaft - Vortrag	
13:30 - 17:30	Abschluss des Berufslebens - Theorie	5
	Neubeginn und Bewegung - Praxis	
TAG 3		
09:00 - 12:15	Physische und psychische Gesundheit im Alter - Vortrag	4
	Die Landkarte meines Lebens - Praxis	
	Lebensstile im Alter - Vortrag	
13:30 - 17:45	Partnerschaft und Rente, Werte und Bedürfnisse, The Golden Circle, Das Warum finden - Theorie	4
	Bewegte Einheit - Praxis	1
TAG 4		
09:00 - 12:15	Physische und psychische Gesundheit im Alter - Vortrag	4
	Einsamkeit im Alter - Vortrag	
13:30 - 17:30	Einsamkeit im Alter - Praxis	5
	Neubeginn und Neuausrichtung (Vertiefung) - Praxis	
TAG 5		
09:00 - 12:15	Rückblick	4
	Gesundheit - Fortsetzung - Vortrag	
	Autonomie im Alter - Vortrag	
	Reduktion auf das Wesentliche - Vortrag	
13:30 - 16:45	Visualisierung der Zukunft	4
15:15 - 16:45	Abschluss	
Gesamt:		44 UE
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		