

Themenreihe
ONLINE

MÄNNER

zwischen Beruf
und Ruhestand

A background image showing two men in a light-colored room. The man on the left is older, with white hair and a beard, wearing a white shirt. The man on the right is younger, with grey hair, a beard, and glasses, wearing a light blue shirt. They are both smiling and high-fiving each other. The text is overlaid on the right side of the image.

*Herausforderungen
und Chancen
des Übergangs*



Vorab- Informationen



Weitere Informationen und Anfragen:
Bernd Ussner

[bernd-ussner-1\[at\]web.de](mailto:bernd-ussner-1[at]web.de)

A faded background image of two men in conversation. On the left, a man with a white beard and hair is seen in profile, wearing a white shirt. On the right, a man with grey hair, a beard, and glasses is smiling, wearing a light blue button-down shirt. A white rectangular box with a blue border is tilted and placed over the center of the image, containing German text.

Willkommen!

Vielen Dank für Ihr Interesse.
Die nachfolgenden Informationen
geben Ihnen nähere Hinweise
zu unserem geplanten Programm.

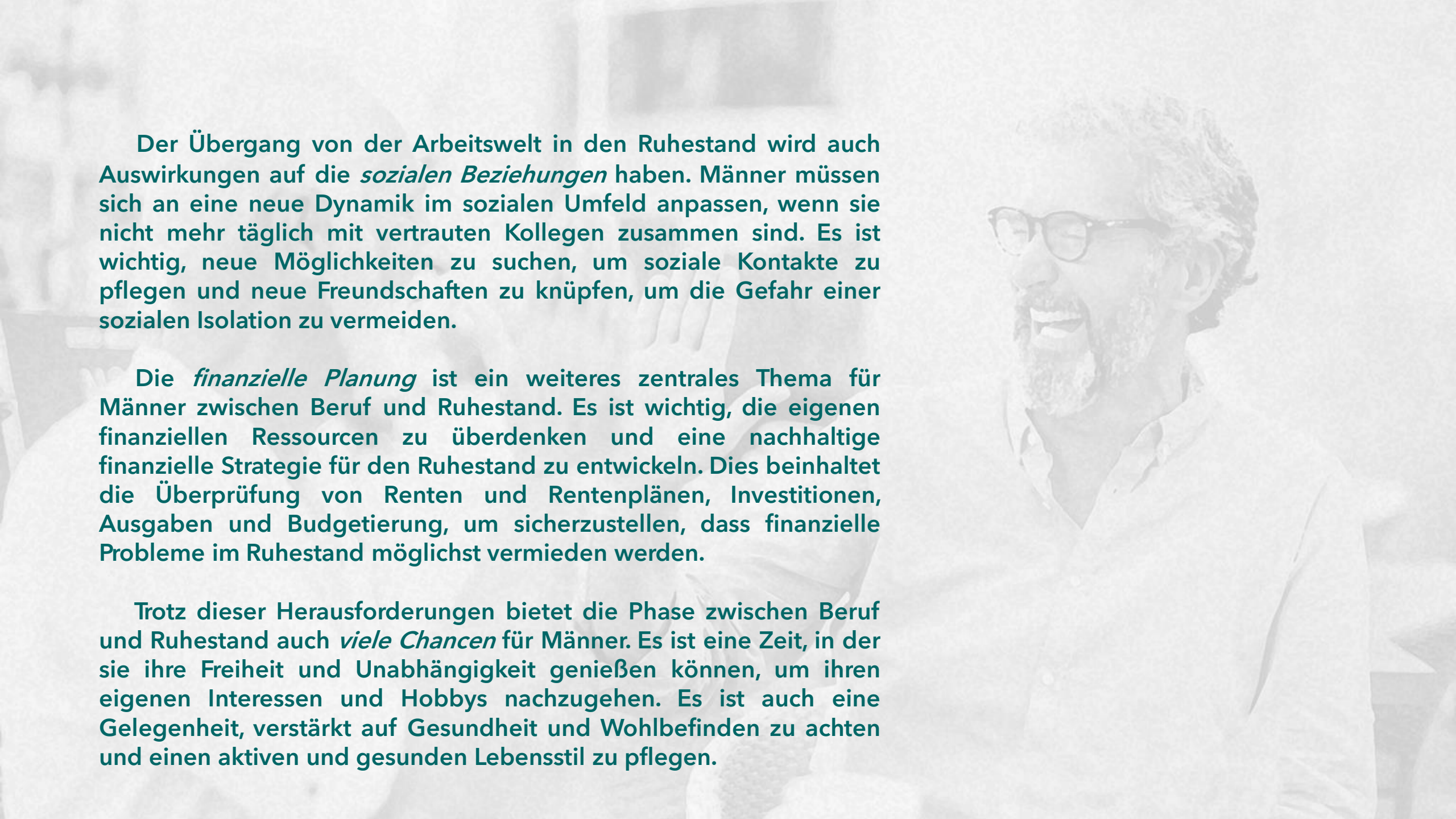
Zur Teilnahme
werden Sie einen **LINK** erhalten,
den Sie einfach anklicken,
um an Online-Treffen
teilnehmen zu können.

Der Übergang von der Berufsphase in den Ruhestand ist eine ganz bedeutende Lebensveränderung für Männer. Es ist eine Zeit, in der sie sich mit neuen Herausforderungen auseinandersetzen müssen, gleichzeitig aber auch Chancen nutzen können, um ihren Lebensstil und ihre Lebensschwerpunkte neu zu gestalten.

Eine der größten Herausforderungen für Männer in dieser Lebensphase ist der Verlust der beruflichen Identität. Nach jahrzehntelanger Arbeit kann es schwierig sein, sich plötzlich nicht mehr mit dem Beruf identifizieren zu können, der einen Großteil des Lebens ausgemacht hat. Männer müssen lernen, sich selbst auf neue Weise zu definieren und eine neue Balance zwischen ihrem Selbstwertgefühl und ihrer (ehemaligen) beruflichen Identität zu finden.

Ein weiteres Thema, mit dem Männer in dieser Phase konfrontiert werden, ist die *Frage nach dem Sinn des Ruhestands*. Was bedeutet es, im Ruhestand zu leben? Was werden die persönlichen Ziele in dieser neuen Lebensphase sein? Deshalb sind Reflexion, Planung und Motivation gefordert, um den Ruhestand sinnvoll zu gestalten.

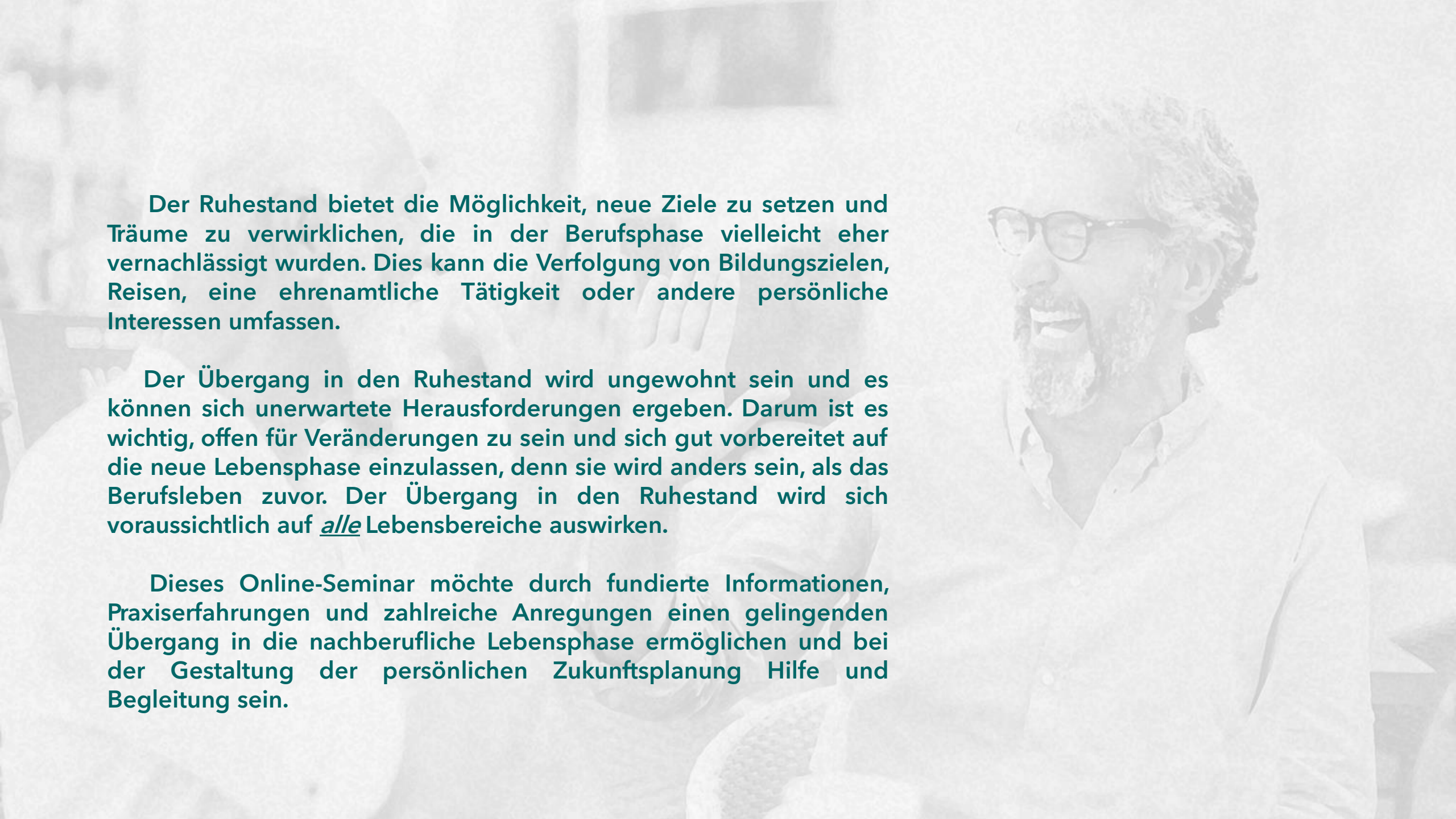




Der Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand wird auch Auswirkungen auf die *sozialen Beziehungen* haben. Männer müssen sich an eine neue Dynamik im sozialen Umfeld anpassen, wenn sie nicht mehr täglich mit vertrauten Kollegen zusammen sind. Es ist wichtig, neue Möglichkeiten zu suchen, um soziale Kontakte zu pflegen und neue Freundschaften zu knüpfen, um die Gefahr einer sozialen Isolation zu vermeiden.

Die *finanzielle Planung* ist ein weiteres zentrales Thema für Männer zwischen Beruf und Ruhestand. Es ist wichtig, die eigenen finanziellen Ressourcen zu überdenken und eine nachhaltige finanzielle Strategie für den Ruhestand zu entwickeln. Dies beinhaltet die Überprüfung von Renten und Rentenplänen, Investitionen, Ausgaben und Budgetierung, um sicherzustellen, dass finanzielle Probleme im Ruhestand möglichst vermieden werden.

Trotz dieser Herausforderungen bietet die Phase zwischen Beruf und Ruhestand auch *viele Chancen* für Männer. Es ist eine Zeit, in der sie ihre Freiheit und Unabhängigkeit genießen können, um ihren eigenen Interessen und Hobbys nachzugehen. Es ist auch eine Gelegenheit, verstärkt auf Gesundheit und Wohlbefinden zu achten und einen aktiven und gesunden Lebensstil zu pflegen.



Der Ruhestand bietet die Möglichkeit, neue Ziele zu setzen und Träume zu verwirklichen, die in der Berufsphase vielleicht eher vernachlässigt wurden. Dies kann die Verfolgung von Bildungszielen, Reisen, eine ehrenamtliche Tätigkeit oder andere persönliche Interessen umfassen.

Der Übergang in den Ruhestand wird ungewohnt sein und es können sich unerwartete Herausforderungen ergeben. Darum ist es wichtig, offen für Veränderungen zu sein und sich gut vorbereitet auf die neue Lebensphase einzulassen, denn sie wird anders sein, als das Berufsleben zuvor. Der Übergang in den Ruhestand wird sich voraussichtlich auf alle Lebensbereiche auswirken.

Dieses Online-Seminar möchte durch fundierte Informationen, Praxiserfahrungen und zahlreiche Anregungen einen gelingenden Übergang in die nachberufliche Lebensphase ermöglichen und bei der Gestaltung der persönlichen Zukunftsplanung Hilfe und Begleitung sein.

Kurz- Beschreibung

Dieses Online-Seminar richtet sich an alle, die ihren nachberuflichen Lebensabschnitt im Blick haben und den bevorstehenden Übergang von der Berufstätigkeit in die nächste Lebensphase aktiv vorbereiten wollen. Mit dem Eintritt in den Ruhestand werden sich Zeitstruktur und Tagesablauf, soziale Kontakte und Umfeld, Sinnstiftung und Identität wie auch partnerschaftliche Beziehungen verändern. Die professionell moderierte Gruppe wird u.a. die folgenden Fragen aufgreifen und diskutieren:

- Wo stehe ich im Prozess des Übergangs von der Berufstätigkeit in die nachberufliche Lebensphase ?
- Welche nächsten vorbereitenden Schritte sind für mich notwendig und sinnvoll ?
- Wie gehe ich mit Verunsicherungen und Ängsten in dieser Lebensphase um ?
- Welche Lebensziele sind noch offen und wie kann ich diese Ziele anstreben ?

„PLUS“ für Teilnehmende

- Reflexion der eigenen beruflichen Erfahrungen und Erfolge
- Austausch über die wichtigsten persönlichen Grundwerte des Lebens
- Reflexion der Lebenswerte, durch die die Teilnehmenden bisher privat und beruflich motiviert worden sind
- Entwurf der Vorstellung eines ‚stimmigen Ruhestands‘ und Planung konkreter Umsetzungsschritte auf diesem Weg
- Thematisierung möglicher Unsicherheiten und Ängste beim Übergang in die nachberufliche Phase
- Sie profitieren vom Austausch mit Kollegen in der gleichen Lebensphase
- Ein Seminar für alle, die eine persönliche Lebensperspektive entwickeln wollen

Einzelne Themen und Fragen

- Welche Lebenspläne konnte ich beruflich und privat bisher verwirklichen?
- Was verändert sich durch den Ausstieg aus dem Berufsleben?
- Wie sehen meine beruflichen und privaten Ziele in der Übergangsphase aus?
- Wer bin ich ohne meinen Beruf?
- Welche Ziele sind noch offen und wichtig?
- Wie möchte ich meine Ruhestandsphase aktiv gestalten?
- Was hat mich in meinem bisherigen Leben motiviert?
- Wie möchte ich meine Lebensmotive künftig umsetzen?
- Wie sehen die einzelnen Umsetzungsschritte konkret aus?
- Welche Verunsicherungen und Ängste können den Wechsel in den Ruhestand belasten?

Methoden

- Gruppenimpulse in Form von praktischen Fallbeispielen, Filmclips, Statistiken, Grafiken, Bildern
- Moderationsphasen mit Online-Whiteboards und MS-Grafik- und Fotofolien
- Arbeiten im Online-Plenum
Kleingruppen- und Partnerarbeit
- *Alltags- und Lebensweltorientierung* als pädagogisch-didaktischer Arbeitsansatz
- Anwendung einer entsprechend angepassten und *erprobten Online-Didaktik*

Organisatorisches

Online-Seminar (mit der Konferenzsoftware ZOOM)

4 Online-Treffen im Monat zu je 90-120 Min.

Leitung und Moderation:

Bernd Ussner (Bielefeld)

Dipl.-Päd. (Uni-MR) - Trainer f. Gruppendynamik (FH-BI)

Arbeitsschwerpunkte u.a.

Konzeption und Durchführung von Online-Seminaren, Workshops & Trainings:
Bildungsmanagement, Kommunikation, Teamentwicklung,
Werteorientiertes Selbstmanagement, Motivation

Themenreihe
ONLINE

A background image showing two men from the chest up, clapping their hands. The man on the left is older, with white hair and a beard, wearing a white shirt. The man on the right is younger, with grey hair, a beard, and glasses, wearing a light blue button-down shirt. They are both smiling and looking towards the right. The background is a blurred indoor setting.

**Herzliche
Einladung !**