

Spur- Wechsel

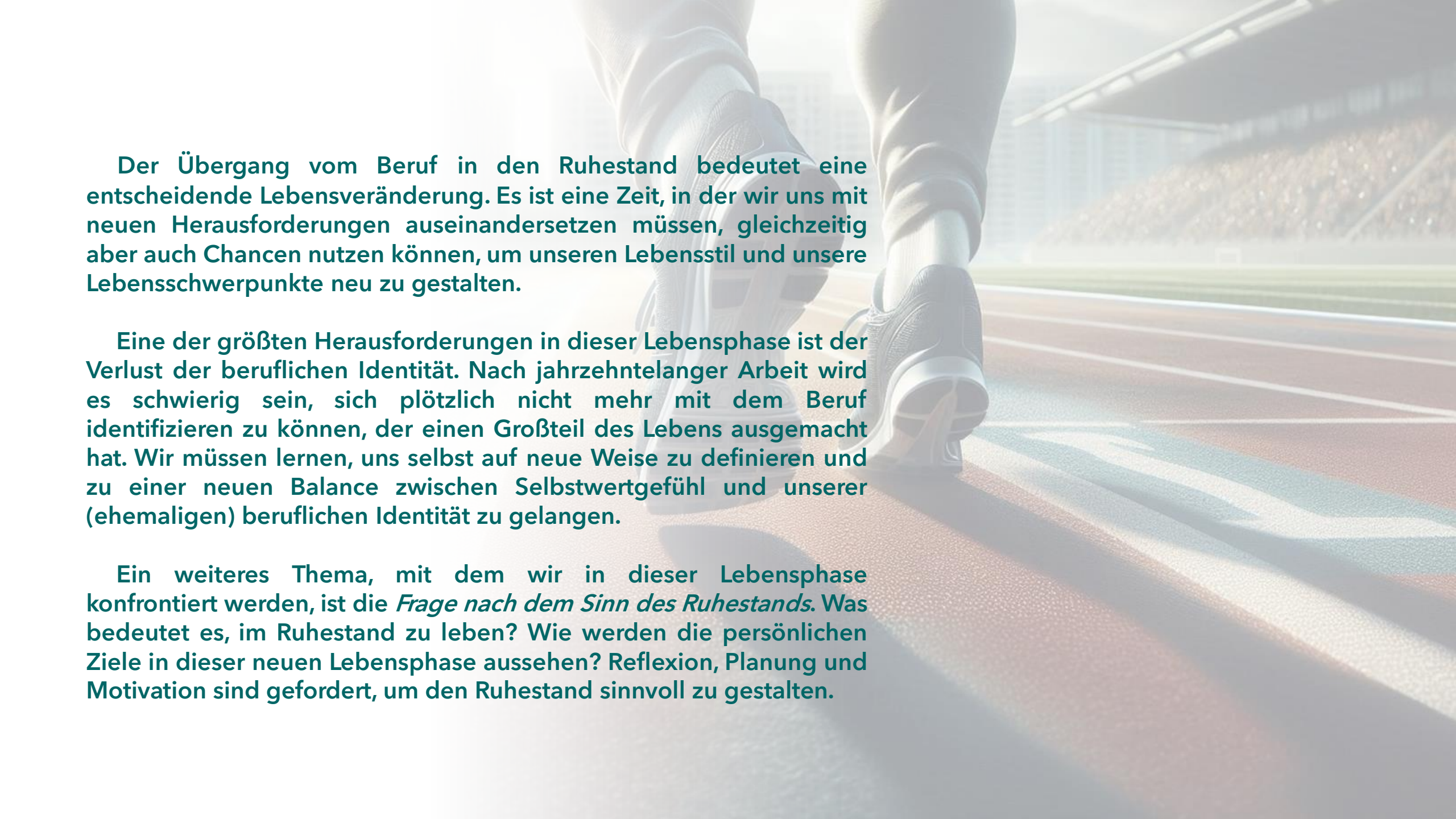


... aus dem
Beruf
in den
Ruhestand ...



Herausforderungen
und
Chancen
eines wichtigen
Übergangs

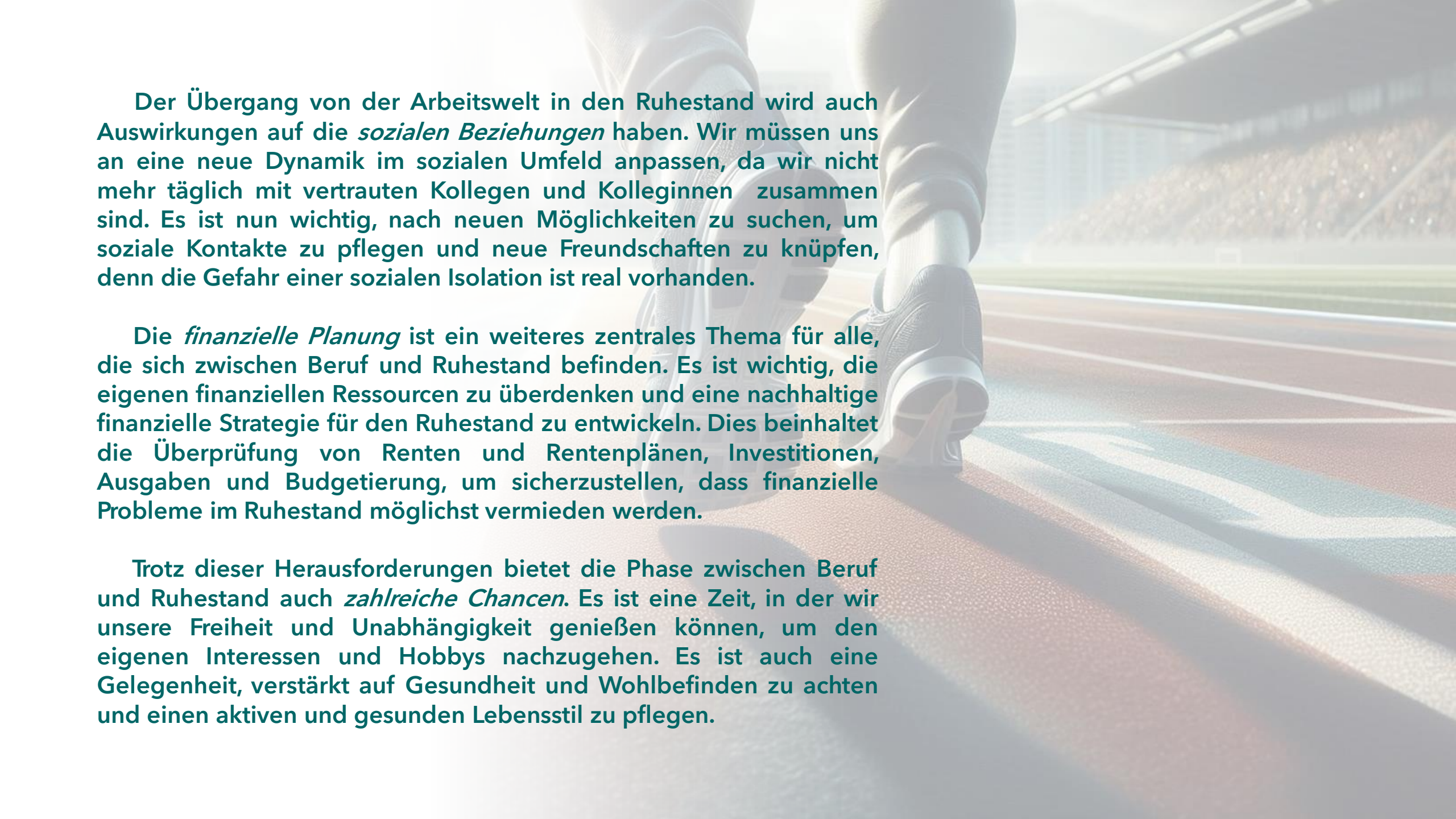


A low-angle, close-up shot of a person's legs and feet as they run on a reddish-brown athletic track. The person is wearing dark athletic pants and black sneakers with white soles. The background is a blurred stadium with tiered seating and a bright, hazy sky, suggesting a sunny day. The overall tone is motivational and energetic.

Der Übergang vom Beruf in den Ruhestand bedeutet eine entscheidende Lebensveränderung. Es ist eine Zeit, in der wir uns mit neuen Herausforderungen auseinandersetzen müssen, gleichzeitig aber auch Chancen nutzen können, um unseren Lebensstil und unsere Lebensschwerpunkte neu zu gestalten.

Eine der größten Herausforderungen in dieser Lebensphase ist der Verlust der beruflichen Identität. Nach jahrzehntelanger Arbeit wird es schwierig sein, sich plötzlich nicht mehr mit dem Beruf identifizieren zu können, der einen Großteil des Lebens ausgemacht hat. Wir müssen lernen, uns selbst auf neue Weise zu definieren und zu einer neuen Balance zwischen Selbstwertgefühl und unserer (ehemaligen) beruflichen Identität zu gelangen.

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



Der Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand wird auch Auswirkungen auf die *sozialen Beziehungen* haben. Wir müssen uns an eine neue Dynamik im sozialen Umfeld anpassen, da wir nicht mehr täglich mit vertrauten Kollegen und Kolleginnen zusammen sind. Es ist nun wichtig, nach neuen Möglichkeiten zu suchen, um soziale Kontakte zu pflegen und neue Freundschaften zu knüpfen, denn die Gefahr einer sozialen Isolation ist real vorhanden.

Die *finanzielle Planung* ist ein weiteres zentrales Thema für alle, die sich zwischen Beruf und Ruhestand befinden. 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 *zahlreiche Chancen*. Es ist eine Zeit, in der wir unsere Freiheit und Unabhängigkeit genießen können, um den 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 neuen 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 zu sein für Veränderungen 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 Live-Online-Seminar möchte durch fundierte Informationen, bewährte Praxiserfahrungen und zahlreiche Anregungen einen gelingenden Übergang in die nachberufliche Lebensphase ermöglichen und bei der Gestaltung der persönlichen Zukunftsplanung Hilfe und Begleitung sein.

A background image showing a person's legs and feet in motion on a running track. The person is wearing dark athletic pants and black sneakers with white soles. The track is reddish-brown with white lane markings. In the background, there are stadium stands and a goalpost on a green field under a bright, hazy sky.

MI, 09.10.2024

MI, 16.10.2024

MI, 23.10.2024

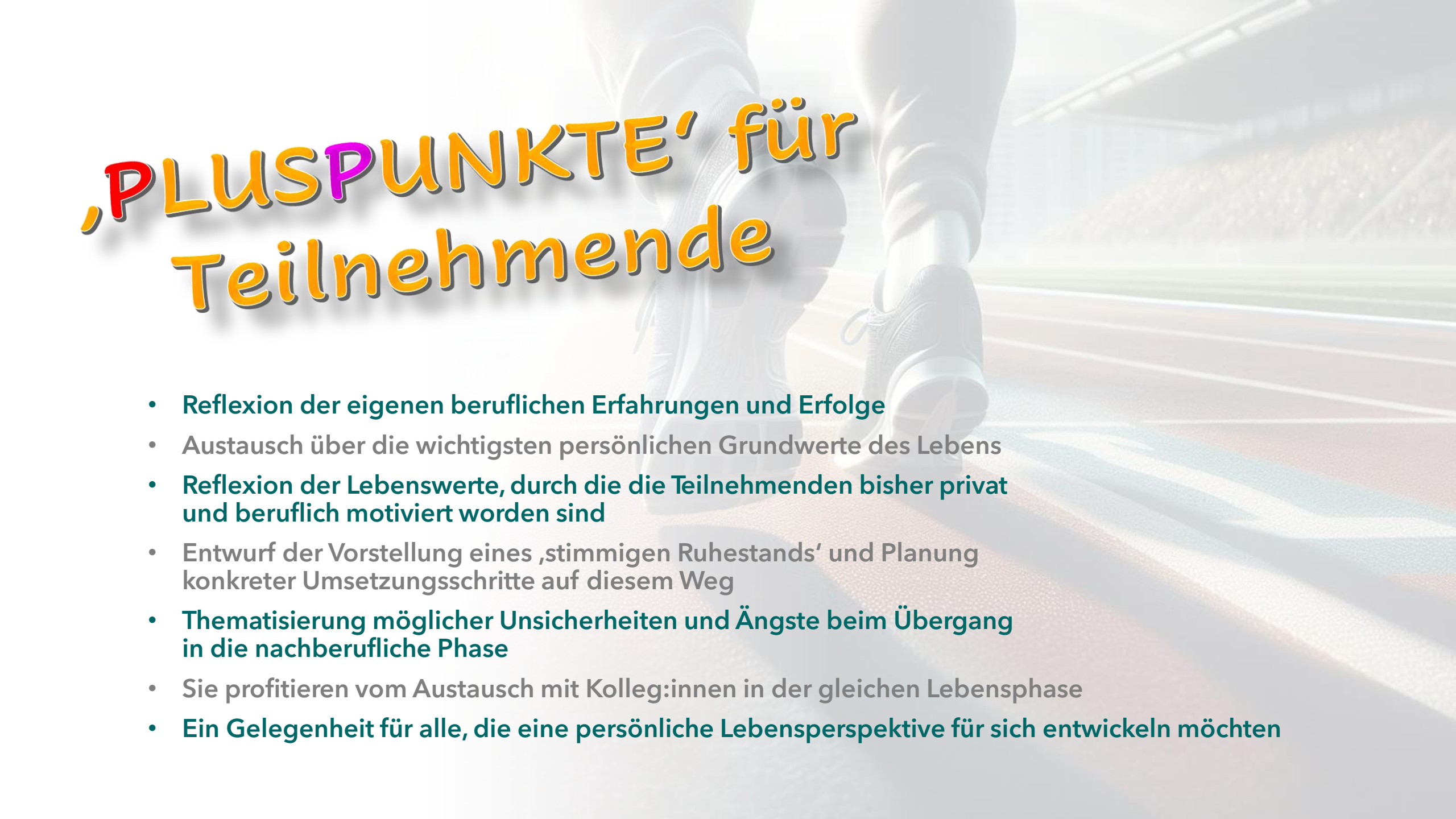
MI, 30.10.2024

jeweils 19:00 – 21:00 h

Kurz- Beschreibung

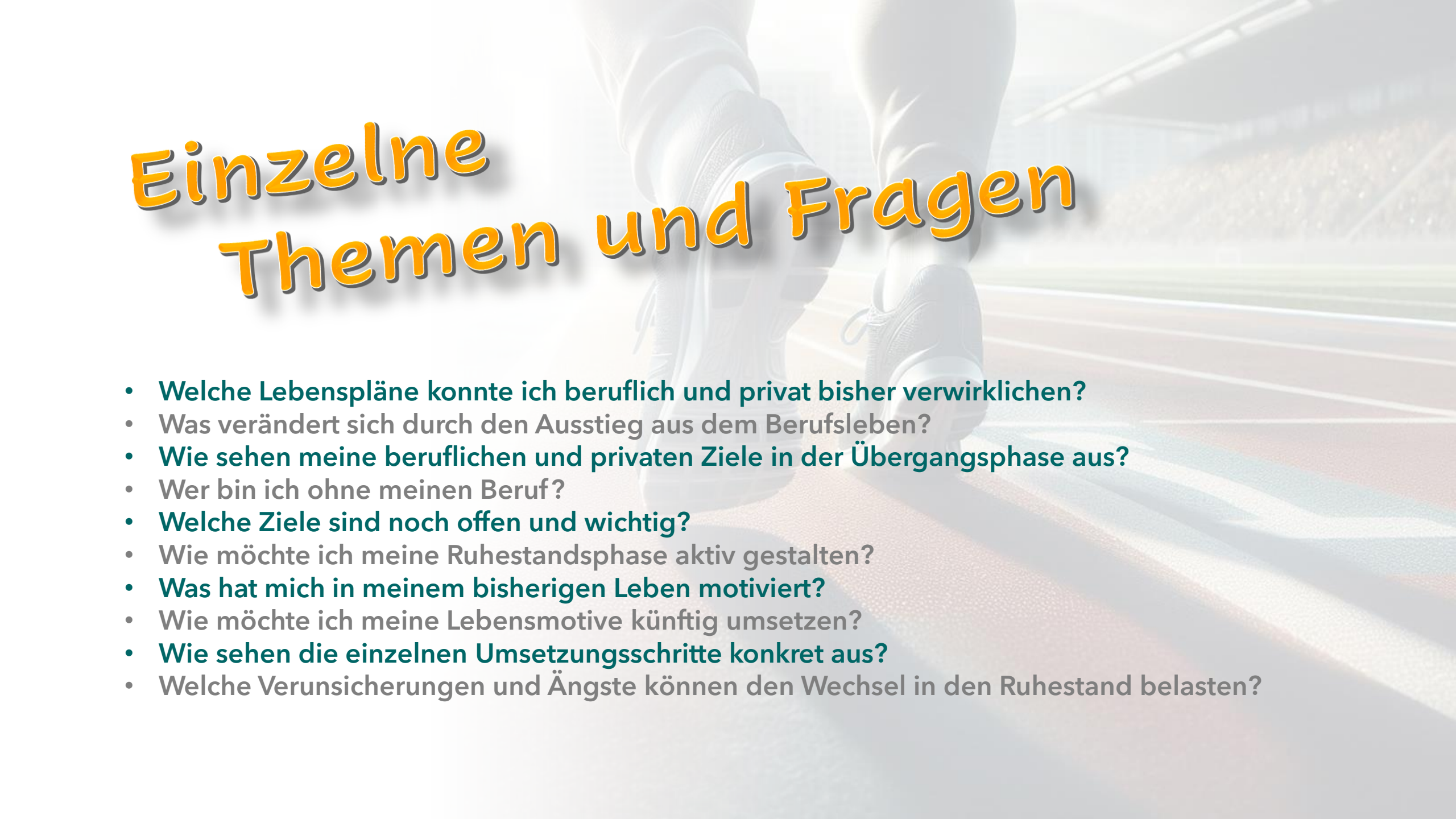
Dieses Live-online-Seminar richtet sich an alle, die ihren nachberuflichen Lebensabschnitt im Blick haben und den bevorstehenden Übergang von der Berufstätigkeit in die nächste Lebensphase aktiv vorbereiten wollen. Mit dem Eintritt in den Ruhestand werden sich Zeitstruktur und Tagesablauf, soziale Kontakte und das soziale 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 ?



„PLUSPUNKTE“ 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 Kolleg:innen in der gleichen Lebensphase
- Ein Gelegenheit für alle, die eine persönliche Lebensperspektive für sich entwickeln möchten

A background image showing a person's legs and feet in motion, running on a reddish-brown track. The person is wearing dark athletic shoes and light-colored socks. The background is slightly blurred, suggesting speed and movement. The overall tone is bright and energetic.

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
- Austausch im Online-Plenum und teilweise in begleiteten Kleingruppen
- Alltags- und Lebensweltorientierung als pädagogisch-didaktischer Arbeitsansatz
- Anwendung einer angepassten und erprobten Online-Didaktik
- Die einzelnen Online-Treffen werden NICHT aufgezeichnet und laufen über *deutsche* Server
- Informationen können stets in anonymisierter und damit geschützter Form eingebracht werden

Begleitung



- Bernd USSNER, Bielefeld
- Andreas TAUCHE, Marburg/Lahn
- Helmut SCHMIDTKE, Marburg/Lahn
- Die Seminarbegleiter sind beruflich viele Jahre in der Erwachsenen- und Weiterbildung, bzw. teilweise in psychologischen Arbeitsfeldern tätig gewesen. Sie haben die Phase des Übergangs vom Beruf in den Ruhestand bereits hinter sich und möchten ihre praktischen Erfahrungen gerne an Interessierte weitergeben.
- Die Konzeption dieses Live-online-Seminars befindet sich derzeit in einer praktischen Erprobungsphase.

Die Veranstaltung wird deshalb **einmalig kostenfrei** angeboten.

Hinweis: Alle verwendeten Bilder sind KI-generiert und zusätzlich bearbeitet worden © B. Ussner

Für eine erfolgreiche Teilnahme
sind keine spezifischen
Vorkenntnisse erforderlich.

Zur Durchführung der Veranstaltung
wird eine mit der Datenschutz-
Grundverordnung der
Europäischen Union (EU-DSGVO)
konforme Version der
Konferenzsoftware ZOOM
eingesetzt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie
rechtzeitig vor der Veranstaltung.



Herzliche
Einladung!

