

# Berufliche Entwicklung in der Lebensphase 60 plus

„Wie man ins Berufsleben einsteigt, das sagt einem jeder. Wie man da aber wieder herauskommt, wie man aufhört, das sagt einem keiner“. (Herb Stumpf)  
 Der Ausstieg aus dem Beruf ist eine der größten Veränderung im gesamten Leben.  
 Der langersehnte lebenslange bezahlte Urlaub kann es aber auch in sich haben:  
 Was mache ich nur mit der ganzen Zeit, die ich nun habe? Das Gefühl, ohne eine erfüllende Aufgabe zu sein, führt schnell zu Frustration und zu einem Verlust an Lebensfreude. Damit der Wechsel gut gelingen kann, sind Antworten auf viele neue Fragen ebenso notwendig wie eine sorgfältige Planung des Übergangs.

## Ziele

- Standortbestimmung bezüglich der bisherigen beruflichen und persönlichen Entwicklung
- Sich Klarheit darüber verschaffen, welche Themen in den Ruhestand mitgenommen werden und welche verabschiedet werden sollten
- Zukunftsvisionen entwickeln und Ziele ableiten
- Zukunftsplanung mit konkreten Handlungsansätzen

## Inhalte

- Rückschau: Was habe ich im Leben erreicht? Was fehlt bisher? Was will ich noch erreichen?
- Vorschau: Wie finde und verwirkliche ich meine Lebensvision? Welches soll Sinn, Inhalt und Ziel des neuen Lebens sein?
- Standort: Was gibt mir mein Job - im Positiven und im Negativen? Was muss ich loslassen? Wo ist Ausgleich?
- Übergänge: Rituale, die Helfer in der „Zeit dazwischen“
- Partnerschaft: Wie gestalten wir gemeinsam den neuen Alltag?
- Das Ehrenamt: der gleitende Ausstieg
- Gesundheit: Achtsamkeit für Geist, Körper und Seele
- Das veränderte soziale Umfeld: Was kann, was wird kommen?

## Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten wollen

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.

