

2018

## Den 3. Lebensabschnitt als Ernte gestalten.



KnopfL

B3|Coaching

30.5.2018

## **Den 3. Lebensabschnitt als Ernte gestalten.**

Unter dem Begriff „3. Lebensabschnitt“ bezeichnen wir die Phase nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Erwerbsleben. Vor uns können jetzt noch viele schöne Jahre liegen, bevor wir dann von dieser Welt gehen. Zur Freude unserer Eltern wurden in sie hineingeboren und geprägt durch unser Elternhaus und unsere Familien. Später prägen uns Kindergarten, Spielgruppen, Schulen, Medien und unsere Peergroup- immer auf der Suche nach unserer Identität. Für die meisten wurde dies dann Firma oder der ergriffene Beruf mit den übertragenen Aufgaben. Mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben fällt diese nun weg und bleibt Erinnerung. Oft tragen wir dieser Entwicklungen viel zu wenig Rechnung. Vielleicht ist das Ziel nun reisen zu können, frei Zeit zu haben oder sich um die Enkel zu kümmern attraktiv genug. Allzu oft müssen wir aber auch lernen, mit chronischen Krankheit zu leben. Es ist auch die Zeit, wo gute Freunde und Bekannte zu früh von uns gehen und wir uns selbst unsere Vergänglichkeit bewusstwerden.

In diesem Workshop wollen wir tiefer reflektieren. Vergangenen Wünschen und Begehren nachspüren und in diesem Suchen, uns und der Welt erklären, wie wir unseren Weg gegangen sind. Eine Bilanz ziehen und die eigene Identität finden, durch zukunftsorientierte Biografiearbeit.

### **Ihr Nutzen**

In diesem Workshop haben Sie Zeit für Ihre Bilanz und Zukunftsgestaltung im 3. Lebensabschnitt. Sie beginnen sich Lösungen zu erarbeiten, um Themen ihres Lebens aufzugreifen. Etwas, das Sie schon immer einmal tun wollten, aber „liegen geblieben ist“. Sie nutzen diese Auszeit, um diese offenen Themen in Ihr bisheriges Lebenskonzept zu integrieren oder für den 3. Lebensabschnitt neu zu formulieren.

### **Die Inhalte**

- Lebenszyklen und ihre Erwartungen an uns erkennen
- Identität und „Ruhestand“
- Was möchte ich nicht bereuen, wenn ich von der Welt gehe?
- Krafträuber und Energielöcher
- Kraftspender: Was brauche ich, um geistig, seelisch und körperlich gesund zu bleiben?
- Welche Entlastungen sind möglich? Wie kann ich besser abschalten?
- Tagebuch oder Biografiearbeit

### **Die Methoden**

- Übungen
- Einzelreflexion und Gruppenreflexion
- Diskussion und Austausch

### **Ort**

freibleibend

### **Zeit**

Herbst 2018

Inhalt	
Den 3.Lebensabschnitt als Ernte gestalten.	1
Ihr Nutzen	1
Die Inhalte	1
Die Methoden	1
Ort	1
Zeit	1
Über mich	4
1. Lebensphasen.	5
1.1. Lebenszyklus von Geburt bis 7	5
1.2. Lebenszyklus von 7–14	5
1.3. Lebenszyklus von 14-21	6
1.4. Lebenszyklus von 21-28	6
1.5. Lebenszyklus von 28-35	6
1.6. Lebenszyklus von 35-42	6
1.7. Lebenszyklus von 42-56	7
1.8. Lebenszyklus von 56-70	8
1.9. Lebenszyklus 70 +	8
1.10. Was Sterbende am meisten bereuen	8
1.11. «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben»	9
1.12. «Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet»	9
1.13. «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken»	9
1.14. «Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben»	9
1.15. «Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein»	9
2. Biografiearbeit	9
2.1. Beschreibung der Methode	10
2.2. Theoretische und praktische Begründung	10
2.3. Durchführung, Ablauf	12
2.4. Übungen	12
2.4.1. Die Methode des Feedbacks	13
2.4.2. Sharing	13
2.4.3. Zirkuläre Fragen	13
2.4.4. Metaphern	13
2.4.5. Reframing	13
2.4.6. Skulpturen	13
2.4.7. Entspannung und Körperwahrnehmung (lange Form) / PMR	14
2.5. Themen	14
2.5.1. Selbstwert und Fremdwert (als Erwachsener)	14
2.5.2. Lebensgeschichte im Überblick	15
2.5.3. Lebensspruch	15
2.5.4. Zeitleiste	16
2.6. Schriftliches Arbeiten	16
2.6.1. Tagebuch	16

2.6.2. Biografie	16
2.7. Familiengeschichte	16
2.7.1. Die Berufsgeschichte der Vorfahren prägt uns	17
2.7.2. Übung 1 Familien-Berufsgeschichte in Diagrammform 1:	17
3. Weder jung noch alt	18
3.1.1. Monika Ribar	18
3.1.2. Wolfgang Schanzenbach.	18
3.1.3. Sandro Gianella	19
3.1.4. Nicht jeder kann es sich leisten	19
3.1.5. Mumm gehört dazu	20
3.1.6. Dietmar Bemberg	21
4. Entwicklung	22
4.1. Ausgangssituationen	23
4.1.1. Entwicklungsbedingte Zäsuren	23
4.1.2. Situationsbedingte Einschnitte	23
4.1.3. Perspektivische Neuorientierung	23
4.1.4. Orientierung	23
4.1.5. Persönliche Entwicklung	24
4.1.6. Ruhestand	24
4.1.7. Grundfragen zum Leben im Ruhestand	24
4.1.8. Fazit einer eigenen Studie zum Übergang in den dritten Lebensabschnitt	25
4.1.9. Integrative Zukunftsgestaltung	26
4.1.10. Warum geht es letztlich?	26
4.1.11. Hirnhälftenkonfiguration	26
5. Quellen	28

## Über mich

Wenn Sie die Erfahrung machen, dass Sie mit dem wie Sie bisher gehandelt haben, nicht mehr erfolgreich sind, sollten Sie sich erlauben, etwas Neues auszuprobieren. Ein „weiter so“ kann sehr kraftraubend sein. Als Dozent liegen mir die Themen des Selbstmanagements und Persönlichkeitsentwicklung am Herzen. Als Coach begleite ich Sie in neuen Lebenssituationen und helfe Ihnen empathisch, Ihre inneren Räume dafür zu öffnen. Die Komfortzone zu verlassen erfordert Mut-ich weiß das aus eigener Erfahrung. Dann beginnt meist etwas Neues. Dieser Mut gibt dem Leben einen neuen Sinn und öffnet die Tür für einen zukunftsorientierten Lebensstil. Diese neue innere Balance wird mit Wohlbefinden belohnt.

Für dieses Wohlbefinden unterstütze ich Sie auch mit Progressiver Muskelentspannung, TriloChi und Pilates, damit Bewegung, Beweglichkeit und Koordination auch im Körper erfahrbar werden.



Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen, dann können erlernte Verhaltensweisen und Einschränkungen mit Achtsamkeit, Selbstvertrauen und mit dem Erkennen von mehr Wahlmöglichkeiten neu gestaltet werden. Lassen Sie uns zusammenkommen.

Seit 2011 Aus- und Weiterbildung zum:

- **Dozent** für Work-Life-Balance, Gelassenheit, Resilienz, Stressbewältigung
- **wingwave®** Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- **Practitioner** und **Master NLP**, DVNLP
- **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen, Kursleiter
- **TriloChi** Kursleiter, nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich
- **Pilates Trainer** i.A.
- **FaYo Trainer** nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg
- **Gesundheit u. Beratung**, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- **Gesprächstherapie**, Amara Schule
- **Gesundheitspraktiker**<sup>BfG</sup>
- **Shendo® Shiatsu** Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- **Lach-Yoga** nach **Madan Kataria**, Kursleiter