

Themenreihe  
60-plus  
Online

# Jetzt hab' ich endlich ZEIT

EVANGELISCHES  
 FORUM BONN

 Evangelische  
Akademikerschaft  
in Deutschland e.V.

© PP-Präsentation: Bernd Ussner - Bielefeld

EVANGELISCHES  
 FORUM BONN

In Kooperation mit:

 Evangelische  
Akademikerschaft  
in Deutschland e.V.

Hinweis zum Urheberrecht (UrhG):

Fotos der PP-Präsentation:

© Microsoft 365 (Abo-2023)

© Bernd Ussner, Bielefeld (eigene Aufnahmen)

PP-Grafik-Design:

© Microsoft 365

© Bernd Ussner, Bielefeld



Themenreihe  
60-plus  
Online

# Vorab- Informationen



Leitung & Moderation:  
Bernd Ussner | [bernd-ussner-1\(at\)web.de](mailto:bernd-ussner-1(at)web.de)



Themenreihe  
60-plus  
Online

Liebe Teilnehmerin,  
lieber Teilnehmer!

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 den Online-Treffen  
teilnehmen zu können.





## Themenreihe

### 60-plus

### Online

Die letzten Berufsjahre liegen noch vor uns oder vielleicht gerade hinter uns. Danach folgt der Übergang in eine neue Lebensphase. Die nachberufliche Zeit ist ein Lebensabschnitt, der geprägt ist von Aufbruch, Neuorientierung und vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten. Viele ‚Junge Senioren‘ sind aktiv und nutzen zahlreiche Möglichkeiten des Engagements in Familie und Gesellschaft. Einige sprechen sogar von der ‚schönsten Zeit ihres Lebens‘. Sie genießen die neu gewonnenen Freiräume. Es ist die ‚*Endlich-Zeit*‘: „... endlich kann ich das machen, was ich schon lange aufgeschoben habe; ... endlich habe ich Zeit!“ Die ‚*Endlich-Zeit*‘ ist aber auch davon geprägt, sich mit den Fragen des Älterwerdens auseinanderzusetzen, das bisherige Leben zu bedenken, wertzuschätzen und Ressourcen aufzuspüren, die in dieser neuen Lebensphase hilfreich sein könnten.





Themenreihe  
60-plus  
Online

# Termine der Online-Treffen





Themenreihe  
60-plus  
Online

03.03.2023

10.03.2023

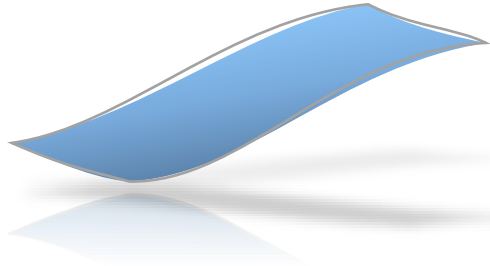
17.03.2023

24.03.2023





Themenreihe  
60-plus  
Online



# Programm- übersicht





# Jetzt hab' ich endlich ZEIT

FR, 03.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 1: Jetzt hab' ich endlich Zeit ...
FR, 10.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 2: Was erreiche ich, wenn ich loslasse?
FR, 17.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 3: Auf der Suche nach Lebenssinn
FR, 24.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 4: Begegnung und Gemeinschaft





**Jetzt  
hab' ich endlich  
Zeit !**

**1**

**Was passiert,  
wenn ich  
loslasse ?**

**2**

**Auf der  
Suche nach  
Lebenssinn**

**3**

**Begegnung  
und  
Gemeinschaft**

**4**





## INFOS 1

### „Jetzt hab' ich endlich Zeit ...“ - Neue Lebensperspektiven nach der Berufsphase

Wer Abschied nimmt vom Arbeitsleben, sollte nicht nur zurückschauen.

Denn mit dem ‚Ruhestand‘ beginnt ein neuer Lebensabschnitt,  
der möglichst zeitig vorbereitet werden sollte.

Was haben Sie sich für die kommenden Jahre vorgenommen?

Kommen nun Hobbys zum Zuge oder sollen Pläne verwirklicht werden,  
für die bisher die Zeit gefehlt hat?

Wir laden Sie herzlich ein, über diese Fragen miteinander ins Gespräch zu kommen  
und Erfahrungen auszutauschen.



# PROGRAMM 1

Freitag, 3. März 2023 - Online

## 16:00 h „Jetzt hab' ich endlich Zeit ...“

Bilder - Filmclips - Informationen - Grafiken - Nachfragen - Dialog - Erfahrungsaustausch

- Wie kann ich eine Perspektive nach der Berufsphase entwickeln?
- Wie plane ich ein neues Zeitmanagement für meinen Alltag?
- Wie gestalte ich meinen Tagesablauf neu?
- Wie baue ich neue Beziehungen auf?

17:30 h Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | [bernd-ussner-1@web.de](mailto:bernd-ussner-1@web.de)





Jetzt  
hab' ich endlich  
Zeit !

1

Was passiert,  
wenn ich  
loslasse ?

2

Auf der  
Suche nach  
Lebenssinn

3

Begegnung  
und  
Gemeinschaft

4





## INFOS 2

### Was passiert, wenn ich loslasse ?

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir zahlreiche Dinge und Erfahrungen an, die uns irgendwann wieder belasten können. Vielleicht erreicht uns eines Tages der sicherlich gut gemeinte Ratschlag: „*Lass doch einfach los!*“ Doch das ist nicht so einfach: Wie können wir loslassen, was wir fest besitzen, mit dem wir vertraut und eng verbunden sind, bzw. waren ?

- Dinge, die wir nicht mehr brauchen, die unsere Wohnung verstopfen und unsere Energien bremsen
- Verletzte Gefühle, Kränkungen oder andere schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit
- Schuldgefühle wegen eines längst vergangenen Fehlers
- Ein Arbeitsplatz, der uns belastet hat und immer noch in unseren Gedanken vorhanden ist
- Menschen, von denen wir uns getrennt haben
- Kinder, die längst auf eigenen Füßen stehen
- Personen, die nicht mehr da sind ...



# PROGRAMM 2

Freitag, 10. März 2023 - Online

## 16:00 h Was passiert, wenn ich loslasse?

Bilder - Filmclips - Informationen - Grafiken - Nachfragen - Dialog - Erfahrungsaustausch

- Vom Glück des Loslassens im Alltag
- Wie erschließe ich neue Erfahrungsräume ?
- Wie gewinne ich neue Freiheitsräume ?
- Tipps zum Aufbau neuer Beziehungsnetze

17:30 h Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | [bernd-ussner-1@web.de](mailto:bernd-ussner-1@web.de)





Jetzt  
hab' ich endlich  
Zeit !

1

Was passiert,  
wenn ich  
loslasse ?

2

Auf der  
Suche nach  
Lebenssinn

3

Begegnung  
und  
Gemeinschaft

4





## INFOS 3

### Suche nach Lebenssinn und tragfähigen Beziehungen

„Manchmal braucht es einen Moment der Stille, um wieder das Wesentliche zu hören -  
Einen Moment mit geschlossenen Augen, um wieder klar zu sehen -  
Einen Moment, auf das Herz zu hören, um das Leben zu spüren -  
Einen Moment des Rückzugs, um wieder stark zu werden.“



# PROGRAMM 3

Freitag, 17. März 2023 - Online

## 16:00 h **Lebenssinn und tragfähige Beziehungen**

Bilder - Filmclips - Informationen - Grafiken - Nachfragen - Dialog - Erfahrungsaustausch

- **Wie kann der Alltag nach der Arbeitsphase sinnvoll gestaltet werden ?**
- **Problem: Der Abschied von alten Beziehungen**
- **Neuorientierung der Lebensperspektive nach der Berufsarbeit**
- **Philosophische und religiöse Sinnangebote mit kritischem Blick gesehen**

**17:30 h** Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | [bernd-ussner-1@web.de](mailto:bernd-ussner-1@web.de)





Jetzt  
hab' ich endlich  
Zeit !

1

Was passiert,  
wenn ich  
loslasse ?

2

Auf der  
Suche nach  
Lebenssinn

3

Begegnung  
und  
Gemeinschaft

4





## Begegnung und Gemeinschaft

Resilienz (von lat. *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) ist eine menschliche Verhaltensweise, mit der wir auf Herausforderungen und Lebensveränderungen mit einer Anpassung unseres Verhaltens reagieren.

Solche Veränderungen haben wir gerade in Zeiten von Corona und Krieg erleben müssen. Wir fragen uns, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen und neue Kommunikationsformen suchen und einüben können.

Das Vorhandensein einer guten Resilienzfähigkeit kann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Menschen leisten, innerlich stark zu bleiben und auf die neuen Herausforderungen und Veränderungen zu reagieren.

Mit ‚Resilienz‘ verwandt sind auch die Eigenschaften ‚Widerstandsfähigkeit‘ und ‚Selbsterhaltung‘. Wie finden wir neue Gemeinschaftsformen und wie schützen und bewahren wir unsere körperliche und seelische Gesundheit in wechselvollen Zeiten ?

# PROGRAMM 4

Freitag, 24. März 2023 - Online

## 16:00 h Begegnung und Gemeinschaft

Bilder - Filmclips - Informationen - Grafiken - Nachfragen - Dialog - Erfahrungsaustausch

- Wie können neue Kommunikationsformen im Alltag eingeübt werden ?
- Was ist vom Aufbau ‚virtueller Beziehungen‘ zu halten ?
- Tipps zur Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit
- Wege zur Stärkung der eigenen Resilienz

17:30 h Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | [bernd-ussner-1@web.de](mailto:bernd-ussner-1@web.de)



# Jetzt hab' ich endlich ZEIT

FR, 03.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 1: Jetzt hab' ich endlich Zeit ...
FR, 10.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 2: Was erreiche ich, wenn ich loslasse?
FR, 17.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 3: Auf der Suche nach Lebenssinn
FR, 24.03.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 4: Begegnung und Gemeinschaft



Herzliche  
Einladung!