Themenreihe
65-plus
Online

Jetzt hab' ich endlich Zeit !

© PP-Präsentation: Bernd Ussner - Bielefeld

Themenreihe
65-plus
Online

Vorab-Informationen

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

Themenreihe
65-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
65-plus
Online

Die nachberufliche Zeit ist ein Lebensabschnitt, der geprägt ist von Aufbruch, Neuorientierung und vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten.
Viele ‚Junge Senior:innen' 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.

Dieses Online-Seminar wendet sich an Personen, die bereits 1 oder 2 Jahre im Ruhestand leben.

Termine der Online-Treffen

05.05.2023

12.05.2023

19.05.2023

26.05.2023

Themenreihe
65-plus
Online

Programm-Übersicht

Jetzt hab' ich endlich ZEIT

FR, 05.05.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 1:	Jetzt hab' ich endlich Zeit ...
FR, 12.05.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 2:	Was erreiche ich, wenn ich loslasse?
FR, 19.05.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 3:	Auf der Suche nach Lebenssinn
FR, 26.05.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 4:	Begegnung und Gemeinschaft

Jetzt hab' ich endlich Zeit !

1

Was passiert, wenn ich loslasse ?

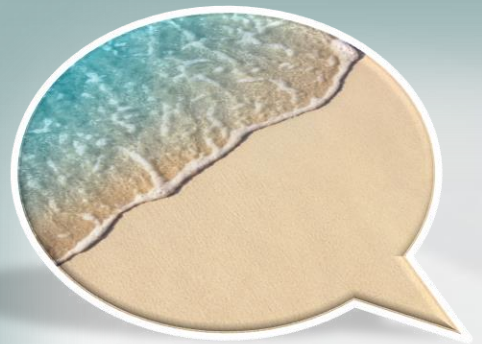
2

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, 5. Mai 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

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, 12. Mai 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

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, 19. Mai 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

Jetzt
hab' ich endlich
Zeit !

1

Was passiert,
wenn ich
loslasse ?

2

Auf der
Suche nach
Lebenssinn

3

Begegnung
und
Gemeinschaft

4

INFOS 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, 26. Mai 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

Themenreihe
65-plus
Online

Herzliche Einladung!