

## Den Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand gestalten

### Bildungsurlaub/Bildungszeit in Bernried am Starnberger See

Irgendwann ist es soweit! Irgendwann stellen Sie fest: Das Ende des Berufslebens rückt näher. Es ist eine Zeit des Abschieds und des Neubeginns.

Vielleicht reagieren Sie erleichtert, vielleicht auch verunsichert und traurig. Für viele Menschen nimmt der Beruf eine zentrale Rolle im Leben ein. Doch was passiert, wenn die Berufszeit zu Ende geht und der Ruhestand sich ankündigt? Vielleicht realisieren Sie, dass sich ein Raum für etwas Neues und vielleicht auch Unvertrautes öffnet.

Am Ende des Berufslebens werden Fragen von Abschied und Neubeginn immer präsenter. Wie beende ich eine prägende Lebensphase für mich und mein Umfeld – und wie kann sich die neue Lebensphase frei entfalten?

Vielleicht stellen Sie sich immer häufiger Fragen wie:

- Wie bleibe ich auch zum Berufsende arbeitsfähig und motiviert?
- Was kann ich beruflich noch meistern und angehen?
- Was geschieht zum Ende meines Berufslebens und danach?
- Wie gehe ich damit um, dass sich die (Arbeits-)Welt um mich herum wandelt?
- Wie gestalte ich meinen Alltag, wenn ich nicht mehr arbeite?
- Wie „fülle“ ich den Raum, der sich gerade öffnet oder sich bald öffnen wird?
- Wie behalte (oder finde) ich die Flexibilität, Kraft und Freude, um mich neuen (Lebens-)Herausforderungen zu stellen?
- Wie kann ich positiv auf Veränderungen und Vergänglichkeit reagieren?
- Wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung konstruktiv an andere weitergeben?
- Bleibe ich (beruflich) tätig und gehe ich einer (ehrenamtlichen, freiberuflichen, anderweitigen) Tätigkeit nach?

### Seminarablauf

Sie reflektieren die oben angeführten Fragen und erfahren, wie Sie Ihre Arbeit und die Zeit danach motiviert mit Herzintelligenz und Freude gestalten können. Sie machen sich Ihre Ressourcen bewusst und geben Ihren Ängsten und Sorgen ebenso Raum wie Ihren besonderen Erfahrungen und Fähigkeiten. Sie erleben, wie Sie die Herausforderungen des (beruflichen) Herbstes mit Achtsamkeit angehen können und gerade diese entscheidende Phase Ihres (Berufs-)Lebens für Sie und (auch) Ihren Arbeitgeber zu einer win-win-Situation machen.

*Ich denke nie an die Zukunft - Sie kommt schon früh genug  
(Albert Einstein)*

<b>Seminar-Nr.:</b>	806924
<b>Termin:</b>	04.08. – 09.08.2024
<b>Ort:</b>	Kloster Sankt Martin, Bernried, Starnberger See
<b>Seminarkosten:</b>	875,00 € (Ü/VP) 1.075,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 23,00 € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	Andreas Neimcke Andreas Neimcke (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen

### Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Motivation, um auch zum Ende Ihres Berufslebens weiterhin engagiert arbeiten zu können.
- Sie erhalten und erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem (Arbeits-)Alltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Sie gewinnen Perspektiven, wie Sie weiterhin für alle sinnstiftend agieren können.
- Sie erarbeiten, wie Sie Ihre (berufliche) Lebenserfahrung gewinnbringend einbringen können.
- Sie reflektieren, was zum Ende Ihres Berufslebens mit Ihnen und Ihrem Berufsumfeld (Team, Arbeitgeber, Kunden u.ä.) geschieht.
- Sie erfahren, wie Sie Ihren Alltag auch nach Ihrer Berufstätigkeit mit Freude gestalten können.

## Seminarumfeld

- Das (ehemalige) Kloster liegt unmittelbar am Starnberger See und am Bernrieder Park mit eindrucksvollen – bis zu 600 Jahren alten – Bäumen. Die Natur unterstützt den Seminarablauf. In das Seminar integriert sind Themenspaziergänge mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Auch die Stille des (ehemaligen) Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf. Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

## Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für die letzte Phase ihres Berufslebens entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 35,- €).

## Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend um 18.00 Uhr (ohne Dozent). Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, wenn man nicht mit Schuhen im Seminarhaus sein will,
- Schreibzeug
- **Für die Zeiten draußen**
- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung
- gute Schuhe, ggf. Wanderschuhe
- ggf. Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel (je nach Wetterlage)
- Regenhose und -jacke
- ggf. Insektenschutz (Zecken)

Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- James Baraz, Joshana Alexander: Freude - Erfüllt und glücklich leben
- Detlef Barth: Der neuen Freiheit Richtung geben: Wenn das offizielle Ende des Berufslebens ansteht
- Romano Guardini: Die Lebensalter
- John Izzo: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Osho: Freude
- Richard Stiegler: Im Einklang leben
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Desmond Tutu, Tenzin Gyatso: Das Buch der Freude
- Britta von der Linden: Ruhestand ist nichts für Anfänger

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 23,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von ca. 14,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort.

**Anreise:** Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

**Förderung:** Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

*Lebe jeden Tag zu Ende und dann Schluss damit. Du hast getan, was du konntest. Einige Fehler und Wunderlichkeiten haben sich sicherlich eingeschlichen; vergiss sie sobald wie möglich, denn morgen ist ein neuer Tag. Beginne ihn mit fröhlichem Sinn und einem Überschuss an Mut und Selbstvertrauen, damit dein alter Unsinn und deine Enttäuschungen dich nicht länger belasten können. Du hast jeden Tag von Neuem die Chance, Großes zu vollbringen. Nütze sie!*  
(Ralph Waldo Emerson)