

## Perspektive 60

### Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Für viele Menschen nimmt der Beruf eine zentrale Rolle im Leben ein. Und irgendwann ist es soweit! Ob wir es wollen oder nicht, irgendwann stellen Sie fest: der Herbst in unserem Berufsleben ist gekommen. Das Ende des Berufslebens ist nicht mehr theoretisch, es rückt näher. Sie realisieren, dass sich mit zunehmenden Alter Ihre Wertigkeiten und Motive verschieben.

Vielleicht stellen Sie sich immer häufiger Fragen wie:

- Wie bleibe ich bis zum Berufsende arbeitsfähig und motiviert?
- Was kann ich beruflich noch meistern und angehen?
- Wie gehe ich damit um, dass sich die Arbeitswelt um mich herum wandelt?
- Wie kann ich die restlichen Jahre „gelingen“ gestalten und attraktive Perspektiven für die kommenden Jahre finden?
- Wie behalte ich die Flexibilität und die Kraft, mich neuen Herausforderungen zu stellen?
- Wie kann ich positiv auf Veränderungen und Vergänglichkeit reagieren?
- Wie kann ich ggf. alte, mir wichtige Wertvorstellungen loslassen, um neuen Entwicklungen Raum geben zu können?
- Wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung konstruktiv an andere weitergeben?
- Das Ende des Berufslebens erscheint (vielleicht) verlockend. Aber was genau geschieht bis dahin und „danach“?

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 eine neue frei entfalten? Wie kann ich darauf vertrauen, dass sich auch im Alter schöne Dinge zeigen?

#### Seminarablauf

Sie reflektieren die oben angeführten Fragen und erfahren, wie Sie Ihre Arbeit 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 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>	807825
<b>Termin:</b>	13.10. – 17.10.2025 Mo, 13:30 Uhr – Fr, 13:30 Uhr
Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit dem Mittagessen und endet am Freitag ebenso mit dem Mittagessen.	
<b>Ort:</b>	Hotel Sonnenberg, Einbeck
<b>Seminarkosten:</b>	765,- € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 10,- € / 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>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Motivation, um in Ihrem Berufsumfeld weiterhin engagiert arbeiten zu können.
- Sie erhalten und erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Sie reflektieren Ihr tägliches Tun, um in dieser wichtigen Lebensphase für alle sinnstiftend agieren zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie erarbeiten, wie Sie Ihre berufliche (Lebens-) Erfahrung gewinnbringend für alle Mitarbeitenden im Unternehmen einbringen können.
- Sie reflektieren, was zum Ende Ihres Berufslebens mit Ihnen und Ihrem Berufsumfeld (Team, Arbeitgeber, Kunden u.ä.) geschieht.

## Seminarumfeld

- Die **besondere Atmosphäre des Seminarhauses** ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.
- In das Seminar integriert sind kurze Themenspaziergänge mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- 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 Mittagessen am Montag um 12.30 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt dann am Montag um 13.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 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
- Jorge Bucay: Das Buch vom Glücklichen
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- 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
- Ken Wilber: Wege zum Selbst

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück; wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick. Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

**EZ-Zuschlag:** 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen. Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen so erhalten Sie dies gegen einen Aufpreis.

**Anreise:** Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

## 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**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

*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)

