

## Perspektive 60

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

#### Bildungsurlaub mit Meditation, Achtsamkeit und Aufenthalt in der Natur am Starnberger See

Mit Liebe zur Arbeit

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 Perspektive für die kommenden Jahre?
- Wie behalte ich die Flexibilität und 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 mein Wissen konstruktiv an andere weitergeben?
- Was geschieht nach dem Ende meines Berufslebens?

In keiner Phase des Berufslebens ist das Thema Umgang mit Vergänglichkeit - Abschied und Neubeginn so präsent.

Wohlan! Vertrauen wir darauf, zur gegebenen Zeit zur Verfügung zu haben, was an Wissen, Können und Information nötig ist, um die Herausforderungen des beruflichen Herbstes zu meistern.

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

<b>Seminar-Nr.:</b>	807923
<b>Termin:</b>	16.04. – 21.04.2023
<b>Ort:</b>	Kloster Sankt Martin, Bernried, Starnberger See
<b>Seminarkosten:</b>	825,00 € (Ü/VP) 925,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 20,00 € / 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. Er ist Geschäftsführer des LIW e.V.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### Seminarinhalt

Sie reflektieren die Fragen wie links formuliert und bereiten sich auf die nächsten Jahre vor. Sie machen sich Ihre vielfältigen Ressourcen bewusst und geben Ihren Ängsten und Sorgen Raum. Sie erforschen, wie Sie die besonderen Herausforderungen des beruflichen Herbstes angehen können. Im Einzelnen beschäftigen Sie sich mit

- Festhalten und Loslassen
- Kraft, Motivation und Müdigkeit
- Sinn und Sinnlosigkeit
- Mut und Verzagtheit
- Leben im Augenblick und Blick in die Zukunft
- Achtsamkeit im Berufsleben
- Ein „Minus“ in ein „Plus“ verwandeln
- Gehöre ich wirklich zum „alten“ Eisen? Oder wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung gewinnbringend für alle einbringen?
- Das Ende des Berufslebens erscheint (vielleicht) verlockend, aber was genau geschieht „danach“.

## Seminarumfeld

- Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die unmittelbare **Nähe zum Starnberger See** sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.
- Sie tauchen ein in den Raum der Stille im Kloster und in der Natur. Sie erleben, wie die Atmosphäre im Kloster und die Natur Sie in dem Prozess unterstützen, Abstand von Ihrem Alltag zu bekommen und Sie wieder Klarheit über Ihre Fähigkeiten und Ihren weiteren Lebensweg bekommen.

## Methoden

- Vorträge
  - Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
  - Achtsamkeitsübungen
  - Musik und Bewegung
- In das Seminar integriert sind **Naturaufenthalte** mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm). Sie erhalten eine **Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille** (ca. 55 Minuten pro Tag, morgens vor dem Frühstück und abends nach dem Abendessen, zusätzlich zum Seminarprogramm). Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 35,-€).
- Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch soll jeder Teilnehmer neue Perspektiven für sein Berufsleben entwickeln können, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

## 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.

## Zielgruppe

- Menschen ab 50, die einen spirituellen und achtsamen Weg gehen oder die Sehnsucht verspüren, diesen zu gehen.
- Menschen ab 50, die neugierig sind, wie sich Spiritualität und Achtsamkeit im Arbeitsleben integrieren lässt.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jorge Bucay: Das Buch vom Glücklichein
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Anselm Grün: Leben und Beruf – Eine spirituelle Herausforderung
- John Izzo: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben
- Verena Kast: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Richard Stiegler: Im Einklang leben
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Ken Wilber: Wege zum Selbst

## 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: 20,00 € 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 10,00 € 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

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 bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

*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)