BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Perspektive 60 -

Den Herbst des Berufslebens mit Flexibilität, Motivation und Gelassenheit gestalten

Mit den 12 Archetypen, Meditation, Achtsamkeit und Aufenthalten in der Natur am Starnberger See

Das Leben des Menschen ist wie eine Reise, die über viele Stationen schließlich zu einer reifen und integrierten Persönlichkeit führen kann. In jungen Jahren erlebt er sich vielleicht als ein Mensch voller Tatenkraft und Idealismus, das vieles bewegen kann. Gerade im Beruf eröffnen sich oft Möglichkeiten, diesen Wunsch nach Lebensgestaltung produktiv umzusetzen. Auf dem weiteren Weg erleben dann viele Menschen, dass diese Kraft nicht endlos ist und sie kommen (ggf. schmerzhaft) in Kontakt mit Begrenztheit und Vergänglichkeit. Das, was mal galt, gilt auf einmal nicht mehr. Im Berufsleben machen sie vielleicht die Erfahrung, dass jüngere Menschen sie „rechts“ überholen und die Erfahrungen der Älteren kaum noch zählen. Oft macht sich Ernüchterung breit.

Wenn wir genau hinschauen, so sind diese Erfahrungen „normale“ Stationen auf dem Weg eines Menschen. Wenn wir in Bewusstheit unsere Reise fortsetzen, so können wir die Erfahrung machen, was es heißt, sich vom Alten loszulösen um schließlich als reifer, spirituell integrierter Mensch das (Arbeits-)Leben zu gestalten („Ich weiß um die Dinge und nehme sie an“).

Das Seminar beleuchtet diesen Weg und orientiert sich an der Frage, wie wir als integrierte, reife Persönlichkeit uns mit unseren Fähigkeiten und Fertigkeiten im (Berufs-)Leben einbringen können – vielleicht auch gegen die Vorbehalte (oder gar Widerstände) der Jungen. Es möchte einen Weg aufzeigen, dass Sie sich als ältere Menschen nicht zurückziehen müssen, sondern dass Sie mit Ihren ganz besonderen Qualitäten präsent und authentisch im Berufsleben Ihren Raum produktiv einnehmen können. Wie sieht auch im Alter unsere tiefste Berufung aus und wie können wir auf diesen Ruf reagieren? Dies lädt uns ein, neue Möglichkeiten und Denkweisen zu entwickeln und unsere Komfortzone zu verlassen.

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

Seminar-Nr.:	817923
Termin:	21.05. – 26.05.2023
Ort:	Kloster Sankt Martin, Bernried, Starnberger See
Seminarkosten:	825,00 € (Ü/VP) 925,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 20,00 € / Nacht
Seminarleitung:	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.

Teilnehmendenzahl: 10-18
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Das Seminar bedient sich Aspekten aus den 12 Archetypen. Diese sind grundlegende Wesenszüge des Menschen, die je nach Persönlichkeit (und Alter) unterschiedlich stark in den Vordergrund treten. In jedem Archetyp ist eine Qualität und Kraft verborgen, die in unterschiedlichen Lebensphasen hilft, das volle Potenzial zu entfalten. Diese 12 Archetypen sind: Der Schöpfer, der Herrscher, der Zerstörer, der Suchende, der Krieger, der Narr, der Magier, der Gebende, der Liebende, der Verwaiste, der Unschuldige, der Weise.

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)

Seminarinhalt

Sie reflektieren die letzten Jahre Ihres Berufslebens 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:

- Festhalten und Loslassen
- Flexibilität, Motivation, Gelassenheit, aber auch Müdigkeit, Frustration, Sinnlosigkeit
- Leben im Augenblick und Blick in die Zukunft
- Sinnhaftigkeit und 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 geschieht „danach“.

Seminarumfeld

- Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die unmittelbare **Nähe zum Starnberger See** sind bestens dazu geeignet 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 Kloster-Atmosphäre und die Natur Sie in dem Prozess unterstützen, Abstand vom 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 jede Teilnehmerin und 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.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (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). 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. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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

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.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jorge Bucay: Das Buch vom Glücklichsein
- 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