

Bald in den (Un-) Ruhestand? Mit Energie, Freude und aktiv in die neue Lebensphase

Bildungsurlaub/Bildungszeit in Walberberg

„Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus“, so ist es in einer schottischen Redewendung des Dichters Thomas Campell (1777 -1844) zu lesen.... Der Ruhestand klopft an die Tür. Mal leise und höflich, mal energisch. Und plötzlich wird klar: Das Berufsleben steuert auf die Zielgerade zu. Eine Lebensphase geht zu Ende - und gleichzeitig beginnt etwas Neues.

Vielleicht empfinden Sie dabei vor allem Erleichterung. Endlich mehr Freiheit, mehr Zeit, weniger Termine. Vielleicht mischen sich aber auch Unsicherheit, Wehmut oder die Frage ein: „Und was kommt jetzt eigentlich?“

Denn für viele Menschen ist der Beruf weit mehr als nur Arbeit. Er gibt Struktur, Aufgaben, Kontakte, Anerkennung - manchmal sogar Identität. Umso spannender wird die Frage, was entsteht, wenn dieser vertraute Rahmen langsam wegfällt. Vielleicht öffnet sich gerade ein Raum für Neues: für längst verschobene Ideen, neue Rollen, andere Prioritäten oder Seiten an sich selbst, die im Arbeitsalltag wenig Platz hatten.

Die letzten Berufsjahre sind deshalb weit mehr als ein „Auslaufen“. Sie sind eine Übergangszeit - zwischen Abschied und Aufbruch. Eine Zeit, in der Fragen auftauchen wie:

- Wie bleibe ich bis zum Berufsende motiviert, leistungsfähig und neugierig?
- Was möchte ich beruflich noch erreichen, ausprobieren oder weitergeben?
- Wie verabschiede ich mich bewusst aus einer prägenden Lebensphase?
- Wie gehe ich damit um, dass sich die Arbeitswelt ständig verändert?
- Wie sieht mein Alltag aus, wenn Arbeit nicht mehr den Tagesrhythmus bestimmt?
- Womit möchte ich den neuen Freiraum füllen?
- Wie bewahre ich mir Flexibilität, Energie und Freude für neue Herausforderungen?
- Wie kann ich Veränderungen nicht nur akzeptieren, sondern vielleicht sogar begrüßen?
- Wie gebe ich meine Lebens- und Berufserfahrung sinnvoll weiter?
- Möchte ich weiterhin aktiv bleiben – etwa ehrenamtlich, freiberuflich oder mit ganz neuen Projekten?

Der Übergang in den Ruhestand ist kein abrupter Schlusspunkt. Eher ein Seitenwechsel: weg von Pflicht und Routine - hin zu mehr Gestaltungsspielraum. Und vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, die kommenden Jahre bewusst in den Blick zu nehmen.

Seminar-Nr.:	883827
Termin:	30.08. – 03.09.2027 Mo, 12 Uhr (mit dem Mittagessen – Fr, 13.05 Uhr (mit dem Mittagessen)
Ort:	Walberberg (bei Köln)
Seminarkosten:	995,00 € (Ü/VP) 1.195,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 65,00 € gesamt

Seminarleitung: Stefan Paschmann
(Jhrg. 1958), Kaufmann und Diplom Sozialarbeiter, freiberuflicher Trainer und Coach, Ausbildung in Kommunikationspsychologie, Schwerpunkt Beratung, Klärungshilfe und Training nach Schulz von Thun, AWITT Universität Hamburg, Weiterbildung Züricher Ressourcen Modell nach Maja Storch und Trainer für MOVE – Motivierende Kurzintervention, Studium an der Universität Rostock – Handlungsorientierte Lernmethoden/Erlebnispädagogik. Seine Seminare stehen für Bewegung, Veränderung und sind geprägt durch kompetentes und humorvolles „dranbleiben“. Seine Ziele sind, ihre Potenziale zu entfalten, persönliche Entwicklungen anzustoßen und unterstützend wirksam zu sein.

Teilnehmendenzahl: 10-14
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen

Ihr Nutzen

Die letzten Berufsjahre müssen keine Zeit des „inneren Countdowns“ sein. Im Gegenteil: Sie können eine Phase werden, in der Sie mit Erfahrung, Gelassenheit und neuer Klarheit bewusst gestalten, was Ihnen wichtig ist - beruflich und persönlich. In diesem Seminar

- stärken Sie Ihre Motivation, damit Sie auch auf der Zielgeraden Ihres Berufslebens engagiert, interessiert und mit Freude arbeiten können,
- entdecken Sie Wege, wie Sie Kraft, Flexibilität und Gelassenheit im Arbeitsalltag erhalten - selbst wenn sich um Sie herum ständig alles verändert,
- gewinnen Sie neue Perspektiven darauf, wie Sie weiterhin sinnvoll, wirksam und mit Freude beitragen können,
- erarbeiten Sie, wie Sie Ihre Berufs- und Lebenserfahrung sinnstiftend weitergeben und nutzen können,
- reflektieren Sie, was der Übergang in den Ruhestand für Sie selbst, Ihr Team, Ihren Arbeitgeber oder Ihr berufliches Umfeld bedeutet,
- entwickeln Sie Ideen, wie Sie die Zeit nach dem Berufsleben aktiv, erfüllt und mit Freude gestalten können.

Die Zeit zwischen 30 und 60 Jahren ist genauso lange wie die Zeit zwischen 60 und 90 Jahren (Greta Silver)

Seminarablauf

In diesem Seminar nehmen Sie sich Zeit für die Fragen, die in den letzten Berufsjahren immer häufiger auftauchen. Gemeinsam schauen wir darauf, wie Sie die letzten Jahre Ihres Berufslebens bewusst, motiviert und mit Freude gestalten können - und wie der Übergang in den Ruhestand nicht zum „Abstellgleis“, sondern zu einem gelungenen neuen Lebensabschnitt wird.

Sie reflektieren Ihre aktuelle Situation, entdecken Ihre Stärken und Ressourcen neu und geben dabei auch Unsicherheiten, Sorgen oder offenen Fragen ihren Platz. Denn zwischen „endlich frei!“ und „wer bin ich eigentlich ohne Arbeit?“ darf durchaus alles vorkommen.

Mit Kopf Herz und Hand, und einer guten Portion Humor beschäftigen wir uns damit,

- wie Sie bis zum Berufsende engagiert und leistungsfähig bleiben,
- wie Sie Veränderungen gelassener begegnen,
- und wie aus den letzten Berufsjahren eine echte Gewinnphase werden kann - für Sie selbst und durchaus auch für Ihren Arbeitgeber.

Sie erleben, wie Offenheit und eine positive Haltung helfen können, diesen Übergang aktiv zu gestalten - statt sich einfach nur „in die Rente verabschieden zu lassen“.

Methoden

Das Seminar verbindet Information, Austausch, persönliche Reflexion und praktische Übungen - ernsthaft, inspirierend und an manchen Stellen durchaus mit einem Augenzwinkern.

Zum Einsatz kommen unter anderem:

- (kurze) Vorträge und praxisnahe Impulse,
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen,
- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen,
- Methoden aus handlungsorientierten Lernansätzen,
- Kreativität, Kommunikation, Kooperation durch aktive Übungen mit hohem Aufforderungscharakter im Seilgarten.

Die Inhalte orientieren sich dabei konsequent an Ihrem beruflichen Alltag und den Fragen, die in den letzten Berufsjahren oft besonders wichtig werden: Wie möchte ich arbeiten? Was möchte ich weitergeben? Was lasse ich zurück? Und was beginnt vielleicht gerade erst?

Regelmäßige Auswertungen und der Transfer in konkrete Berufssituationen helfen dabei, neue Perspektiven für die letzte Phase des Berufslebens zu entwickeln - mit dem Ziel, Motivation, Arbeitsfähigkeit und berufliche Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten und vielleicht sogar neu zu entdecken.

Spezielle Anforderungen: An einem Tag finden Übungen im Seilgarten statt, die sich an den körperlichen Möglichkeiten und Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmer*innen orientieren. Dabei geht es nicht darum, den Ruhestand tanzend auf einem Drahtseil zu begrüßen. Aber ein wenig Bewegung - innerlich wie äußerlich - darf dazugehören.

Organisatorisches

Das Seminar findet in der Jugendakademie Walberberg, www.jugendakademie.de statt. Diese heißt Erwachsenen- und Familiengruppen willkommen. Es stehen begrenzt EZ mit eigener D/WC zur Verfügung. Zudem stehen DZ (als EZ nutzbar) mit Dusche/WC auf dem Gang zur Verfügung.

In der fußläufig gelegenen Domäne Walberberg www.Domaene-Walberberg.de ist eine Hotelunterbringung möglich. Es fällt dann in der Jugendakademie eine Tagungspauschale von 240 € (inkl. Mittagessen, Abendessen, Seminarraum- und Seilgartennutzung) an.

Anreise: Die Jugendakademie liegt ca. 5 km von Brühl entfernt zwischen Köln und Bonn. Per **ÖPNV** ist sie mit der Straßenbahn Linie 18 und einem Fußweg von ca. 20 Minuten erreichbar (von der Straßenbahnhaltestelle Walberberg fährt auch ein Bus). Mit dem **Auto:** Walberberg liegt an der L183 zwischen Köln und Bonn. Es steht eine begrenzte Zahl an Parkplätzen zur Verfügung. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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!

Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, Hausschuhe, Schreibzeug

Für die Zeiten draußen

- strapazierfähige, sportliche, witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk
 - ggf. Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel (je nach Wetterlage)
 - Regenhose und -jacke, ggf. Insektenschutz (Zecken)
- Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Erfüllt es Leben von Friedemann Schulz von Thun
- Zeit für Neues von Iris Seidensticker
- Ruhestand als Chance von Sabine Schröder-Kunz
- Wie Brausepulver auf der Zunge von Greta Silver
- Alt genug um mich jung zu fühlen von Greta Silver