

Hinweis zur Nutzung

Die Folien sind im Projekt „Umbrüche gestalten – Aufbrüche wagen“ entstanden und können kostenfrei genutzt werden. Die Inhalte stehen unter CC BY-SA 2.0 DE-Lizenz. Die Bilder in der Präsentation stammen von pixabay.com.

Das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm hat das Projekt entwickelt und umgesetzt. Das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg hat das Projekt von Mai 2019-Dezember 2020 finanziell gefördert.

Weitere Informationen und Unterlagen finden Sie unter:
<https://uebergaenge.zawiw.de>.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT



pixabay.com

Beispielfolien: Tschüss Berufsleben, hallo Rente!
1. Sitzung
(Projekt „Umbrüche gestalten- Aufbrüche wagen“)

Seminarziele

Wir wollen ...

- herausfinden, welche Potenziale und Herausforderungen der Übergang vom Beruf in die Rente bieten kann,
- unsere Erwartungen an die nachberufliche Phase reflektieren,
- Wege entdecken, wie man den Übergang gestalten kann,
- sowie Erfahrungen austauschen.

Fahrplan

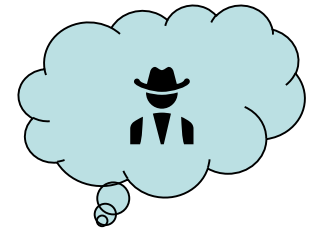
- **1. Sitzung**

- Kurzes Kennenlernen
- Rente früher und heute
- Identifizieren von Chancen/Potenzialen und Herausforderungen
- Umgang mit Chancen und Herausforderungen



- **2. Sitzung**

- Blick aufs Berufsleben
- Ehrenamtliches Engagement: Anlaufsstellen
- Grundhaltungen & Lebenszufriedenheit



Kurzes Kennenlernen in drei Fragen

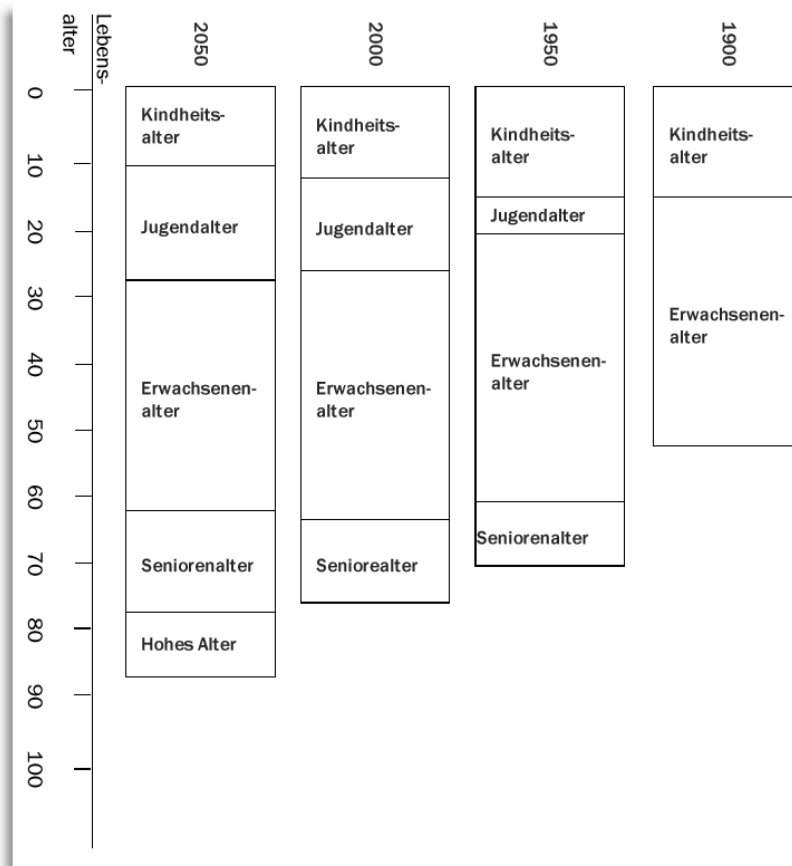
Wie heißen Sie?

Sind Sie schon in Rente?

Welche Erwartungen haben Sie an das Seminar?

Bonusfrage: Haben Sie eventuell einen Traum, den Sie sich in der Rente unbedingt erfüllen möchten?

Eine historische Besonderheit



(Quelle: Hurrelmann & Quenzel, 1985/2013, S. 17)

Altern früher



Lebenstreppe, um 1900, Bild gemeinfrei

<http://scienceblogs.de/gesundheits-check/files/2018/07/Lebenstreppe.png>

Die nachberufliche Phase heute



Altern

„Altern macht aber die Menschen nicht nur **individueller**, sondern ihre Lebensstile können **vielfältiger** als vor der Pensionierung werden. Dies ist nicht nur eine Folge von **körperlicher oder geistiger Entwicklung**, sondern einer **Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten**, der **Entwicklung unterschiedlicher Interessen** und dem durch die **gesellschaftlichen Bedingungen** geschaffenen Freiraum.“ (Kalbermatten, 2011, S. 44)



Welche Potenziale/Chancen und Herausforderungen sehen Sie beim Übergang in die Rente?

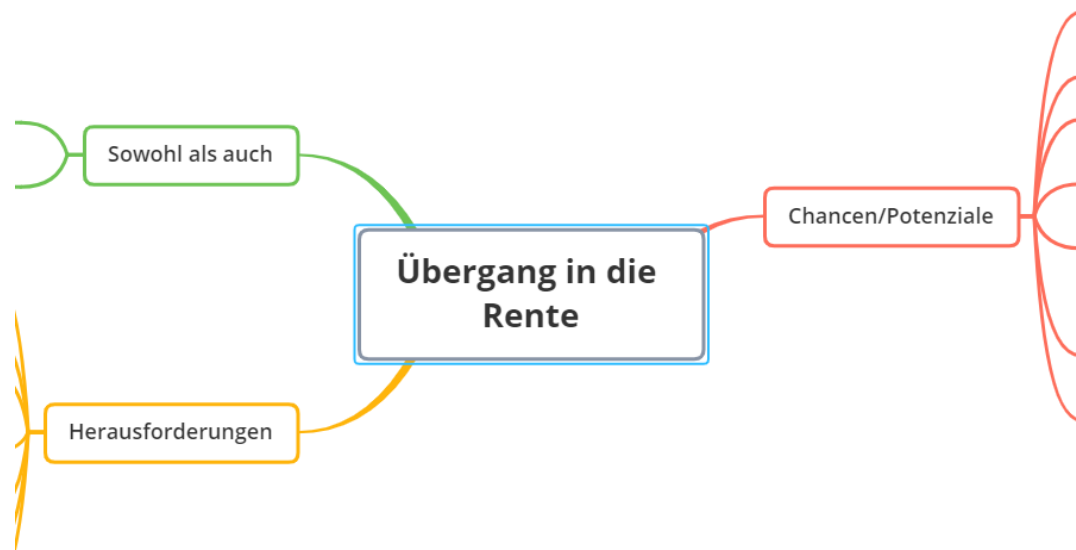


pixabay.com



pixabay.com

Welche Potenziale/Chancen und Herausforderungen sehen Sie beim Übergang in die Rente? Ergebnisse aus dem Brainstorming



„Meine Herausforderungen“

- Benennen der Herausforderung
- Konkretes Beispiel/Konkrete Situation
- Was genau ist daran für mich die Herausforderung?
- Warum belastet mich diese Herausforderung?
- Warum möchte ich mich dieser Herausforderung stellen? Was ist der Mehrwert für mich?
- Was kann ich tun, damit diese Herausforderung für mich händelbar wird?
- Besteht die Möglichkeit, diese Herausforderung anders zu gestalten?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

Mit Herausforderungen umgehen – am Beispiel Partnerschaft

- Welche Übergänge haben Sie als Paar schon erlebt?
- Wie haben Sie diese Übergänge gemeistert?
- Welche Chance und Herausforderungen sehen Sie bei diesem speziellen Übergang?
- Was soll beibehalten werden?
- Was soll sich ändern? Warum haben Sie es bisher noch nicht geändert?
- Was wünschen Sie sich von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin in dieser Lebenssituation? Was wünscht sich Ihr Partner/Ihre Partnerin von Ihnen?



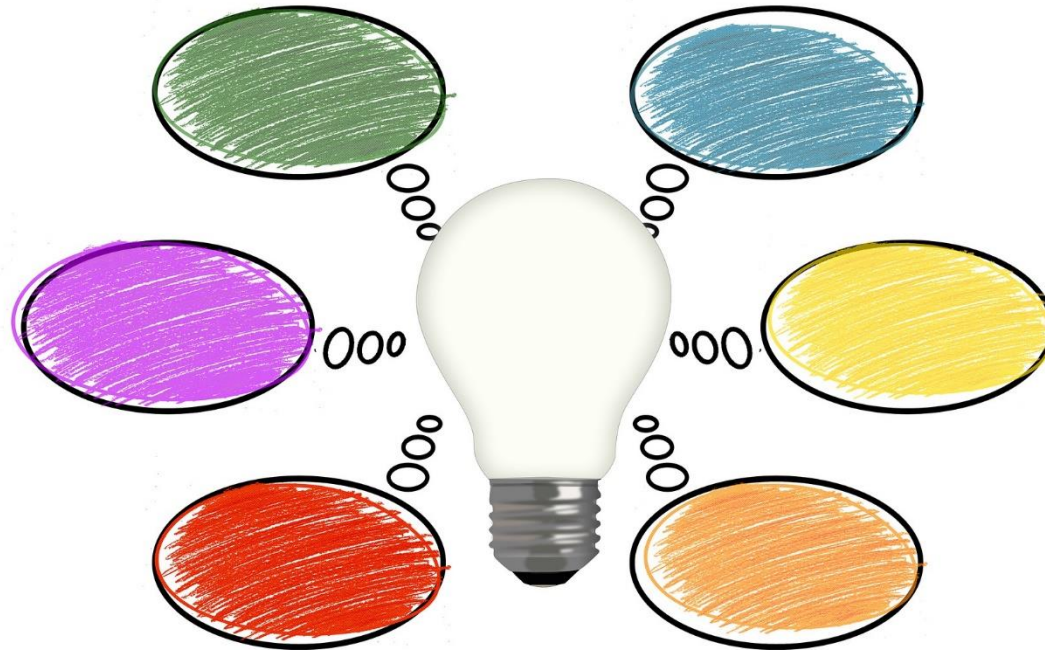


pixabay.com

Tschüss Berufsleben, hallo Rente!

2. Sitzung

Rückblick auf die erste Sitzung



Möglichkeiten zum Engagement



Anlaufstellen & Angebote

(Vorstellen konkreter lokaler Angebote + Was bedeutet ehrenamtliches Engagement?)



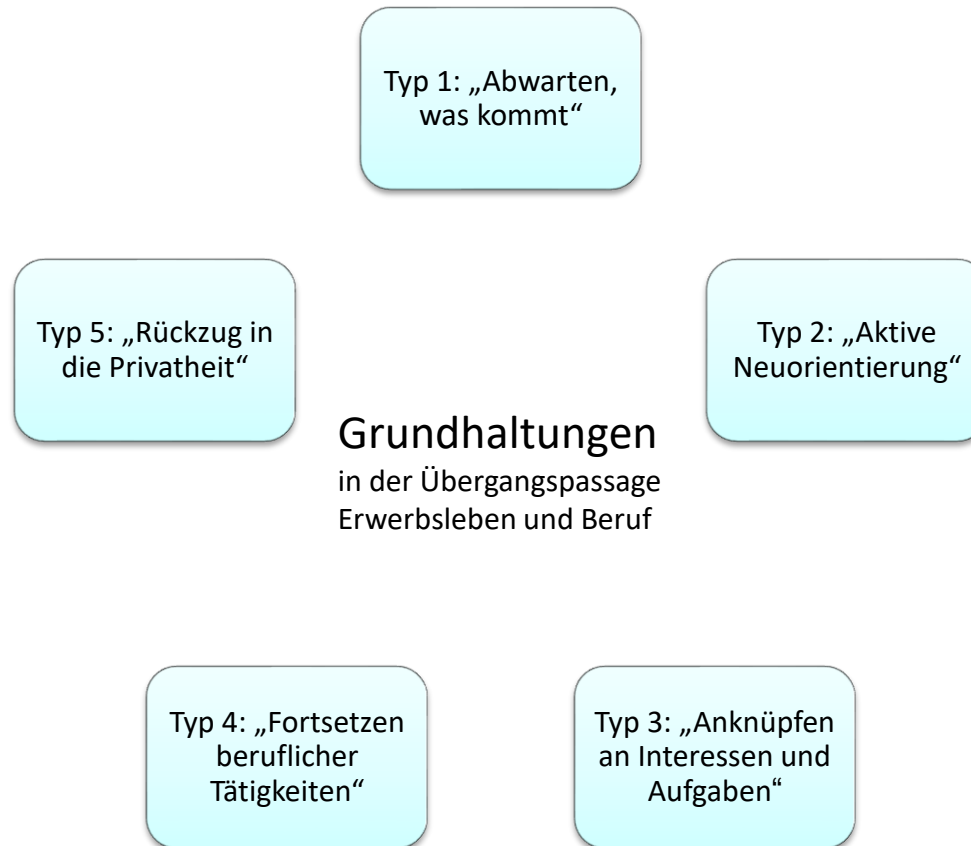
Fragen zum Nachdenken zu Hause bei einer Tasse Kaffee oder Tee



Zum Nachdenken zu Hause - bei einer Tasse Kaffee oder Tee:

1. Was werden Sie aus Ihrem Berufsleben vermissen?
2. Was lassen Sie gerne aus Ihrem Berufsleben zurück?
3. Welche drei Elemente/Eigenschaften haben Sie in Ihrem Berufsleben ausgemacht?
4. Welche drei Elemente/Eigenschaften sollen Sie in Ihrer Rente ausmachen?
5. Gibt es etwas, für das Sie in Ihrem Alltag gerne mehr Zeit gehabt hätten (so lange Sie noch gearbeitet haben?)

Grundhaltungen nach Kricheldorf



Lebenszufriedenheit



-> je größer die Diskrepanz desto geringer ist die Lebenszufriedenheit

Lebenszufriedenheit – die drei relevanten Bereiche laut der TOP-Studie



Körperliche Aktivität



Gesundheit



Einsamkeit

Übergang in die nachberufliche Phase

- Was hindert Menschen daran sich neue Ziele zu setzen oder neue Wege zu gehen?
- Wann haben Sie zuletzt etwas Neues gewagt? Wann haben Sie zuletzt etwas Neues nicht getraut? Warum?



Wir wünschen Ihnen auf Ihrem Weg alles Gute und bedanken uns für Ihre engagierte Mitarbeit und Ihr Interesse!



Hinweise

Die Folien sind im Projekt „Umbrüche gestalten – Aufbrüche wagen“ entstanden und können kostenfrei genutzt werden. Die Inhalte stehen unter CC BY-SA 2.0 DE-Lizenz. Die Bilder stammen von pixabay.com.

Das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm hat das Projekt entwickelt und umgesetzt. Das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg hat das Projekt von Mai 2019-Dezember 2020 finanziell gefördert.

Weitere Informationen und Unterlagen finden Sie unter:
<https://uebergaenge.zawiw.de>.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT