

Praxis-Fachseminar

## **„Generation 50+ Aktivprogramm“**

**Warum die kommenden Jahre zu den besten Ihres Lebens werden**

### **Älter werden wir jetzt - Happy Aging statt Forever Young**

Wir wollen alt werden, aber nicht alt sein. Deshalb lassen wir nichts unversucht, um möglichst lange jung zu bleiben. Doch Wachstumshormone und Vitaminpillen bescheren uns kein glückliches Alter. Denn die Frage ist nicht: „Wie kann ich möglichst lange leben?“ sondern: „Wie kann ich möglichst lange gut leben?“ Die Weichen für ein Wohlbefinden im Alter werden früh gestellt. Medizinisches Anti-Aging und all die Versprechen der Jugendlichkeitsapostel sind kein Garant für ein glückliches, erfolgreiches Alter. Denn sie alle vergessen die Psyche, Wohlbefinden und Lebensqualität. Und darauf kommt es letztlich an.

Dieses Seminar richtet sich speziell an Menschen, die sich rechtzeitig mit der Frage auseinandersetzen wollen, wie sie ihr Leben nach dem Ende der Berufstätigkeit und/oder im Alter gestalten möchten. Dies sind Menschen, die das Älterwerden als Chance und als Lebensphase begreifen, die wunderbare Gestaltungsfreiräume und Entwicklungsmöglichkeiten bietet.

**Wie alt Sie sind, entscheiden ganz alleine Sie!**

**Altwerden und genießen“ - Lebenskunst für Fortgeschrittene**

die Generation 50+ als Manager ihres Wohlbefindens  
und eines erfüllten 3. Lebensabschnittes

Folgende Themen werden im „Generation 50+ Aktivprogramm“ schwerpunktmäßig behandelt:

- **Vorbereitung auf den Ruhestand** - Auf gute Partnerschaft im Ruhestand
  - Verabschiedet im Beruf - endlich frei?!
  - Das Niemandsland zwischen Beruf und Alter
  - Psychische Aspekte der ersten Ruhestandszeit
  - Was werde ich ohne meinen Beruf sein ? - Was bin ich noch wert ?  
Was denken die anderen?
  - Im Leben zu kurz gekommen? Was ist an Lebensträumen noch offen?
  - Zyklen des Abschiednehmens durchleben
  - Immer zu Hause - gewöhnungsbedürftig
  - Eine Reise zu mir selbst - zufrieden? - was traue ich mir noch zu
  - Der destruktiven Langeweile Einhalt gebieten
  - Neue Schritte gehen - Perspektiven entwickeln
  
- **Senioren und Gesundheit**
  - Gefühlte Gesundheit ist wichtiger als Laborwerte
  - Nicht in Krankheitsängste hineinsteigern
  - Vom richtigen Umgang mit Krankheit
  - Die Kontrolle behalten
  
- **Senioren und Finanzen**
  - Sie brauchen keine Millionen für einen gesunden und glücklichen Ruhestand
  - Lebenswichtige Grundregeln, um Ihr Leben nach eigenen Vorstellungen gestalten zu können
  - Ja, ja ... das liebe Geld - wird die finanzielle Versorgung ausreichen?
  
- **Senioren, soziales Leben und Freizeit** - “Die goldenen Jahre genießen“
  - Ob eine Sache gelingt, erfahren Sie nicht, wenn Sie darüber nachdenken, sondern wenn Sie es ausprobieren. Raus aus dem Schneckenhaus!
  - Interessiert und engagiert - dem Leben zugewandt
  - Was gönne ich mir - was genieße ich noch
  - Freizeitgestaltung, Denksport, Reisen, Singleclubs/Vereine, Hobbys
  - Probleme lösen macht Spaß
  
- **Senioren und Technik**
  - Telekommunikation / PC / Internet / DVD / neue Medien
  - eine (neue) Welt entdecken
  
- **Senioren - Lernen und Weiterbildung**
  - Einseitiges Stützen auf die eigene Erfahrung
  - Barrieren bei der Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten
  - Verändertes Lernprozedere 50+ (angepaßte Lernformen)
  
- **Senioren und Zielfindung und Zielsetzung**
  - Frei werden vom dunklen Geheimnis: wie Sie mit einer „Selbstbeichte“ zu erwünschten Zielen und zu ungeahnter Freiheit und Lebensfreude zurückfinden
  
- **Senioren und Partnerschaft - Partnerschafts-Erfolgsrezepte**
  - Es ist nie zu spät, mit seinem Partner (wieder) glücklich zu werden. Nutzen Sie Liebe, Lust und Leidenschaft

- Wechseljahre - Alleine Leben - Verlust des Partners (Tod, Scheidung)

▪ **Senioren und Wohnen**

- Die Mitmenschen und ich
- Alt und jung - Freunde
- Betreutes Wohnen / Senioren WG's / Altersheim / Altersstift / Alterswohnung

▪ **Älterwerden sportlich nehmen**

- Das Alter des Körpers - nicht nur eine Frage der Gene
- Sport ist das wirksamste Anti-Aging
- Geistige Fitness - Bewegtes Happy Aging

▪ **Den Humor nicht vergessen**

- Lachen macht gesund
- Lachen schützt wirksam gegen die täglichen Probleme
- Wer lacht, gewinnt

---

**Zu diesem „Generation 50+ Aktivprogramm“**

Es gibt keinen Königsweg für ein erfolgreiches Altern. Viele kleine verschlungene Wege führen dorthin. Wer glücklich und erfolgreich älter werden will, sollte deshalb so früh wie möglich dafür vorsorgen. Dieses Praxis-Fachseminar gibt Ihnen viele praktische Anregungen, was Ihnen gut tun kann und um zu sich selbst zu finden. Denn den Anti-Aging-Kampf kann niemand gewinnen, egal ob er/sie mit dem Skalpell oder mit Hormonen kämpft. Den Kampf für ein glückliches und erfülltes Älterwerden kann man aber gewinnen.

Dieses Praxis-Fachseminar kann in verschiedenen Varianten gebucht werden:

- als Ganztages-Seminar über 2 Tage
- als Abend-Seminare mit je 1,5 Stunden über 8 Wochen oder
- als Seminar mir ausgesuchten Einzelthemen

Termine, Teilnahmegebühr und Veranstaltungsorte nennen wir Ihnen gerne auf Anfrage. Bitte sprechen Sie zur ersten Kontaktaufnahme unseren Herrn Roland Bruch persönlich an.

**RB CONSULTING - Strategieberatung & Coaching**  
**Birkenstraße 57 D-58332 Schwelm**  
**TEL. (0 2339) 929-422 FAX (0 2339) 929-423**  
**e-mail RB-Consulting@t-online.de**  
**www.consulting-RB.de**