

Als sogenannte „Best Ager“ oder auch „Silver Ager“ prägen wir zunehmend unsere Gesellschaft. Die bestimmenden Faktoren sind, dass die geburtenstarken Jahrgänge der 1960er Jahre absehbar das Rentenalter erreichen. Gleichzeitig steigt die Lebenserwartung aufgrund immer besserer Lebensbedingungen; für Jungen liegt sie heute bei 78 Jahren und bei 83 Jahren für Mädchen. Dabei nehmen wir in Deutschland sogar in der EU eine Spitzenstellung ein: Momentan gehört in Deutschland mehr als jede/r Vierte Person zur Generation 60 plus. 2050 wird es bereits mehr als jede/r Dritte sein.<sup>1</sup>

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt, und nun rückt der Ruhestand, vielleicht schneller als gedacht und oft gedanklich nicht vorbereitet, in greifbare Nähe. Ist es Ihr Ziel, als „Privatier“ Ihr Leben in absehbarer Zeit mit Erreichen der Altersgrenze arbeitsfrei zu genießen? Eine auf den ersten Blick wunderbare Perspektive! Doch erfahrungsgemäß keine Rose ohne Dornen: Dann schwinden oft auch die Vorteile der Berufstätigkeit: das Gefühl, gebraucht zu werden, Erfolg zu haben, Sinn und Zweck in konkreten Aufgaben zu finden und beschäftigt zu sein sowie die sozialen Kontakte. Und manchmal ist dann auch das Privatleben wie Loriots Film „Papa ante portas“.



Unser Training (oder Coaching) hilft Ihnen dabei, Ihren nächsten Lebensabschnitt vorzudenken und sich so besser darauf vorzubereiten. Setzen Sie sich mit dem Thema Ruhestand auseinander und finden Sie Ihre Antworten auf Fragen wie

- Wo stehe ich?
- Welche Lebensziele sind noch offen?
- Wie setze ich diese um?
- Welche nächsten Schritte sind für mich sinnvoll?

Blicken Sie dabei auf Ihre beruflichen Erfahrungen und Erfolge zurück, formulieren Sie die „Big Five“<sup>3</sup> Ihres Lebens, erkennen Sie dabei private wie berufliche Motive und entwerfen Sie (für sich) das Bild eines für Sie inspirierenden Ruhestands.

In 2020 führen wir dieses 1 + 1-tägige Training in Düsseldorf, Frankfurt a. M. und Leipzig durch. Weitere Details und Terminoptionen erhalten Sie unter <https://www.ilos-institut.de/kontakt.html> . Bei einem Coachingprozess entscheiden Sie selbst über den Schwerpunkt, den Ort und Termine Ihrer Wahl.

<sup>1</sup> Siehe: Statistisches Bundesamt, Report Ältere Menschen in Deutschland und der EU. Juli 2016

<sup>2</sup> Dieses und andere Cartoons finden Sie bei Stein, U. (2019). Im Ruhestand. Lappan

<sup>3</sup> Lesenswert: Strelecky, J. (2009). The Big Five for Life: Was wirklich zählt im Leben