

Ein neuer Lebensabschnitt

Im Arbeitsleben stehend freut man sich häufig, wenn man an die Rente denkt: Man kann die Zeit frei einteilen, muss Morgens nicht mehr früh aufstehen und hat weniger Verpflichtungen.

Aber je näher das Ende der Erwerbsarbeit rückt, umso mehr kommen zu freudigen Erwartungen auch Fragen und Unsicherheiten dazu: Was mache ich mit der ganzen freien Zeit? Wie gehe ich damit um, wenn sich Beziehungen in meinem Umfeld verändern? Wie finde ich auch im Ruhestand einen Sinn im Alltag? Wie lassen sich aus den gemachten Erfahrungen neue Interessen erschließen?

Zudem halten die letzten Berufsjahre ihre eigenen Herausforderungen bereit: Wie gelingt es mir, Verantwortung loszulassen? Wie kann ich meine Erfahrungen weitergeben? Und wie gehe ich mit möglicherweise fehlender Wertschätzung um?

In diesem Seminar werfen wir zunächst einen Blick zurück auf das bisherige Berufsleben und die biographischen Erfahrungen. Daran anschließend richtet sich der Blick auf die Zeit nach dem Erwerbsleben, wie Gestaltungsmöglichkeiten aussehen können.

Vor allem soll es aber um das Hier und Jetzt gehen: Wie kann ich meine letzten Berufsjahre gestalten und was kann ich jetzt schon tun, um mit einem zufriedenen Gefühl und Vorfreude den neuen Lebensabschnitt zu beginnen?

Referentin

Helga Rattay

Dipl. Psychologin, systemische Therapeutin

Termin

Mo., 6. Okt. 10:00 Uhr bis Dienstag, 07. Okt. 2025, 16:00 Uhr

Ort

Hanns-Lilje-Haus, Knochenhauerstraße 33, 30159 Hannover

Kosten

280 € (inkl. Vollpension und Übernachtung)

Anmeldung

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit der Landesgeschäftsstelle, Bereich Berufliche Bildung, der EEB-Niedersachsen angeboten

Bitte an:
eeb.braunschweig@evlka.de

Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen
Regionalstelle Braunschweig
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1
38300 Wolfenbüttel
Tel. 05331-802-543
eeb.braunschweig@evlka.de
www.eeb-braunschweig.de



Un-Ruhestand?

Gestaltung der letzten Berufsjahre mit Blick auf den „Ruhestand“

6. – 7.10.2025, Hanns Lilje Haus