

# Herausforderung Pension

## Seminar

► Pension. Da denken die meisten an Sonne, Strand und Palmen, an Ausschlafen, Lesen, Wandern, an die totale Entspannung. Endlich frei! Endlich tun, was man immer schon tun wollte. Doch was für die einen nach großer Freiheit klingt, ist für andere im ersten Moment eine große Umbruchphase im Leben und damit vor allem eines – enorme Veränderung.

(Angehende) PensionistInnen ahnen, was auf sie zukommt. Nicht selten haben sie gerade deshalb – trotz aller Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt – auch ein mulmiges Gefühl und stellen sich Fragen nach der Zukunft.

Heute kann man etwa auf die Frage, wer man sei und was man mache, noch sagen: „Ich bin Architekt, Beamtin, Professor, Lehrerin, Buchhalter, Tischlerin.“ Und was sagt man morgen? „Ich bin im Ruhestand und genieße mein Leben?“ Wird so viel Freiheit nicht auf Dauer langweilig?

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich im Kreis von (angehenden) PensionistInnen auf den neuen Lebensabschnitt gedanklich vorzubereiten. Was gibt es noch zu tun, damit mein Abschied vom Erwerbsarbeitsleben gelingt? Welche Veränderungen kommen auf mich zu und wie wirken diese auf meinen Alltag, meine Beziehung und Freundschaften? Welche Talente, Stärken und Leidenschaften trage ich in mir? Wo könnten zukünftige Aufgaben und Herausforderungen liegen?



Sonja Schiff

### Referentin:

**Sonja Schiff**, Akademische Gerontologin, Lebens- und Sozialberaterin, Beratung und Coaching zu Fragen des Älterwerdens in freier Praxis, Salzburg

**Beitrag:** € 115,-

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl (max. 14): **Anmeldung** erforderlich.

**Freitag, 18. November, 16.30 bis 12.30 Uhr**  
**Sonntag, 20. November 2011, 12.30 Uhr**

morgens ab: 9.00 Uhr, abends bis: Fr., 20.30 Uhr; Sa., 18.00 Uhr

Veranstaltungsnr. 11-0138