

Lost in Transition?

Wie du die Zeit nach dem Beruf gut vorbereitest

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist eine der prägendsten Lebensphasen. Die Phase zeichnet sich sowohl durch Chancen als auch durch Unsicherheiten aus:

- Wer bin ich ohne meine berufliche Rolle?
- Wie gestalte ich meine Zeit in Zukunft sinnvoll?
- Wie gut fühle ich mich wirklich in Freundschaften und Partnerschaft aufgehoben?

Dieses zweitägige Seminar bietet einen vertraulichen Raum zum offenen Austausch mit anderen. Ergänzt durch wissenschaftlich fundierte Impulse und praktische Werkzeuge, um diesen Übergang bewusst und erfolgreich zu gestalten.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte in der mittleren und späten Phase ihres Berufslebens.

Seminarinhalte

- Identität und Rollenwandel: Wer bin ich, wenn meine berufliche Rolle endet? Wofür möchte ich morgens aufstehen?
- Soziale Netzwerke & Partnerschaft: Wie kann ich Kontakte und Beziehungen (weiter) entwickeln?
- Ziele: Welche Themen möchte ich vertiefen / (neu) lernen? Wohin möchte ich reisen? Wie? Mit wem?
- Struktur und Zeitgestaltung: Welche Routinen und Freiräume möchte ich im "Alltag" gestalten?
- Gesundheit & Wohlbefinden: Wie gesund kann und möchte ich leben?
- Materielle Sicherheit: Wie bin ich "aufgestellt"? Was ist zu planen? Was möchte ich loswerden?
- Persönlicher Aktionsplan für den gelungenen Übergang

Was du mitnimmst

- Klarheit über Chancen und Risiken des Übergangs
- Konkrete Strategien für Identität, Beziehungen, Struktur und Sinn
- Individueller Aktionsplan für die Zeit nach der Erwerbsarbeit

Lost in Transition?	
Dauer:	1,5 Tage
Datum:	19.09.2026 – 20.09.2026
Ort:	Stuttgart
Format:	Präsenztraining mit Impulsen, Reflexion, Austausch und Praxisphasen
Teilnehmerzahl:	14 Personen
Kosten:	430,00 EUR zzgl. MwSt.
Leitung:	Karin Winkler, Stefan Richter

Sem.dir. Karin Winkler	
	Leitet das Seminar für Aus- und Fortbildung der Lehrkräfte in Stuttgart. Ist außerdem über den schulischen Bereich hinaus als Systemische Coach, Supervisorin und Fortbildnerin tätig. Ihr besonderes Interesse gilt der systemischen Arbeit an der Schnittstelle zwischen beruflichen und familiären Entwicklungsthemen sowie dem Themenkomplex "Führung und Gesundheit". www.wir-und-ihr.de
Dipl.-Psych. Stefan Richter	
	Arbeitet seit Beginn der 90er Jahre als Coach, Trainer und Mediator. Ursprünglich aus der Arbeit mit Jugendlichen in sozialen Brennpunkten kommend, unterstützt er seit 2001 Führungskräfte und Teams v.a. in der Industrie bei der Bearbeitung von Konflikten. Damals wie heute ist es sein wichtigstes Ziel, psychologisches KnowHow zu den Themen Gesprächssteuerung, Konfliktregulation und Selbstführung praktisch nutzbar zu machen. www.ifob.de

[>>> zur Anmeldung](#)