



2011 Kongress

**Dynamic Living
Dynamic Learning**

Workshop

Vision 50plus

Kurzbeschreibung und Handout

Shogai Consulting
Marianne Herbst
www.shogai.ch

Silverage Coaching
Sylvia Eichen
www.silveragecoaching.ch

NLP-Akademie Schweiz seit 1989

Marianne Herbst & Sylvia Eichin

Vision 50plus

Neue Strategien für Mutige im besten Alter!

Es gibt keinen vernünftigen Grund für Menschen in der Lebensmitte, ihre Träume, Sehnsüchte oder „verrückten Ideen“ aufzugeben oder auf die Zeit nach der Pensionierung zu verschieben. Rund um das 50. Lebensjahr beginnt bei vielen Menschen eine Umbruchzeit. Es findet eine Umorientierung statt von materiellen zu eher immateriellen Werten. Die 50-Jährigen von heute sind in der Regel vitaler und unternehmungslustiger als frühere Generationen. Sie sind es gewohnt, Althergebrachtes in Frage zu stellen, neue Erfahrungen zu machen und sie orientieren sich auch nicht an traditionellen Familien- oder Rollenbildern. Gesundheit, körperliche und geistige Fitness, Lebensfreude, etwas Sinnvolles tun oder Unabhängigkeit sind Lebensgrundsätze, die laufend an Bedeutung gewinnen. „Man“ ist immer weniger bereit, lediglich Anforderungen, die das Umfeld an einen stellt, zu erfüllen.

Nach einer kurzen Einführung erhalten die Teilnehmenden im Workshop Gelegenheit, sich zu eigenen Fragestellungen in diesem Bereich Gedanken zu machen und auszutauschen.

Dynamic Learning: Wir zeigen dabei auf, wie man Fragen der persönlichen Lebensgestaltung mit einem einfachen Vorgehensmodell aktiv angehen und Ziele sowie Lösungsvarianten systematisch entwickeln kann.

Der Workshop ist offen für alle Interessierten. Keine NLP-Vorkenntnisse notwendig.



Marianne Herbst

Organisations- und Laufbahnberaterin
Erwachsenenbildnerin
Dozentin an FHNW und div. anderen Bildungseinrichtungen
Finanzfachfrau



Sylvia Eichin

Langjährige Erfahrung in der Psychiatrie
Supervisorin/Coach BSO
Erwachsenenbildnerin
Jogging und Nordic Walking Instruktorin
Coach und Trainerin für Vision 50+, Gewichtsabnahme,
Work Life Balance.

Herzlich willkommen zu **Vision 50 – plus**
Neue Strategien für Mutige im besten Alter



Wer die Spur nicht wechselt, hat keine Chance zum Überholen
(Chinesisches Sprichwort)

Ergebnisse aus Wissenschaft und Forschung

- Menschen werden älter und bleiben länger jung:
Durchschnittsalter der Menschen heute rund
30 Jahre höher als bis ca. 1910
- Länger anhaltende Vitalität
Körperliche und mentale Verfassung von heute 70-
Jährigen entspricht derjenigen von 60-Jährigen im
Jahr 1960
- **→ Ein geschenktes Jahrzehnt!**

Struktur von Lebensläufen

Früher: Entwicklung in 3 Phasen
Jugend (bis 20) – Berufsleben (bis 65) – Alter

Heute: **5 Phasen** (nach Elisabeth Michel-Alder)

- Bis 25: Jugend und Grundausbildung
- Bis 50: Berufliche Kernlaufbahn
- Bis 68: Berufliche Portfoliophase
(Kernkompetenzen anwenden)
- Bis 75: Junges Alter
- Ab 80: Reifes Alter und ev. Abhängigkeit

Herausforderungen ab 50

- Zwischen 45 - 50 Jahren Gipfel der beruflichen Aktivität
- Karrierechancen nehmen ab, Stellenwechsel schwierig
- Kaum neue Herausforderungen im Leben
„Lebensweisheit“ muss nicht jeden Tag neu gelernt werden
- Anreize, sich anzustrengen/sich zu verändern nehmen ab
- Bequemlichkeit nimmt zu, Motivation lässt ev. nach

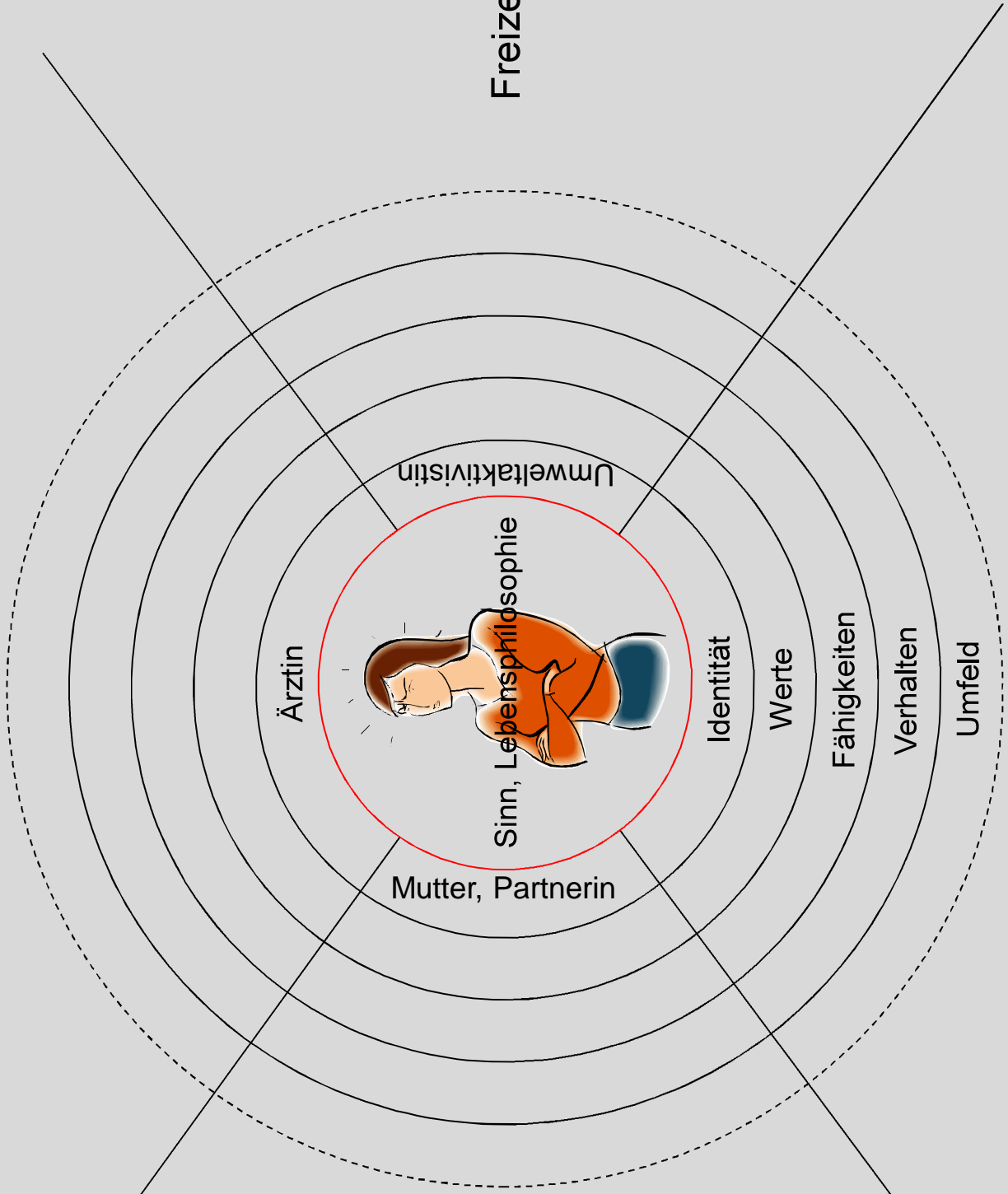
Mögliche Folgen

- Altersgruppe der über-50-Jährigen ist in formellen Lernveranstaltungen kaum noch vertreten
- Lernbereitschaft (nicht Lernfähigkeit) nimmt ev. ab
- Persönlicher Ehrgeiz oder Flexibilität schwinden
- Kommunikation mit jüngeren (auch Führungs-) Personen wird manchmal schwieriger

Beruf

Freizeit

Familie



Workshop Vision 50plus

mit Marianne Herbst & Sylvia Eichin

Persönlichkeitsmodell

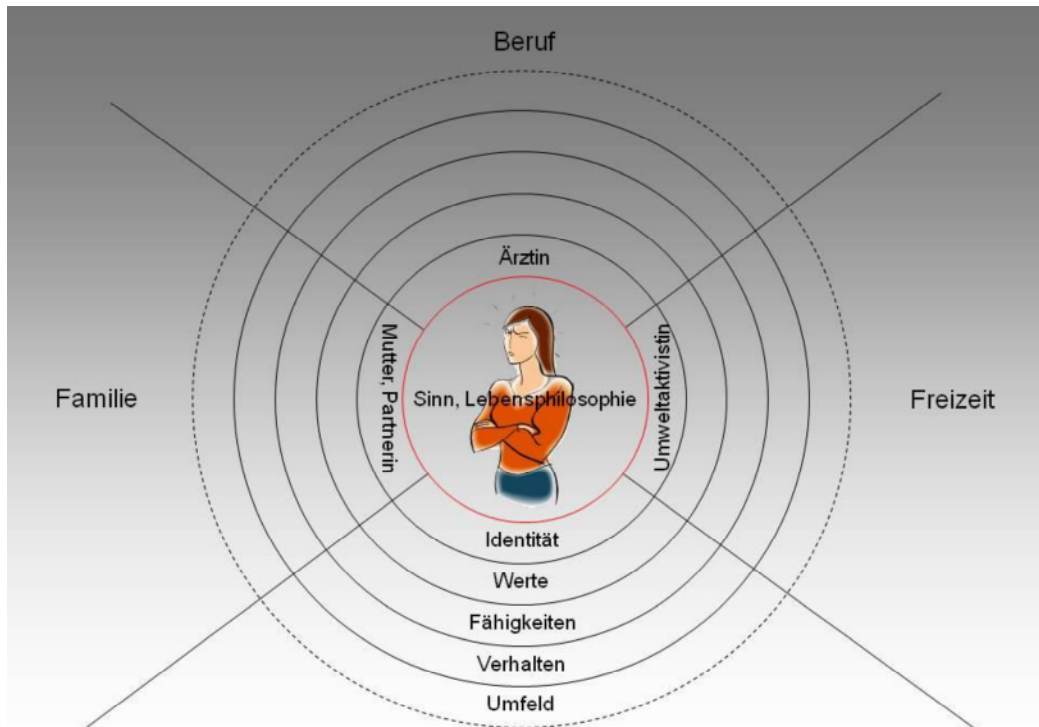


Abbildung: (Neuro-)Logische Ebenen nach Gregory Bateson, werden entweder als Pyramiden- oder Kreismodell dargestellt

Ebene Umfeld: Ein Mensch lebt, je nach Lebensbereich, in einem ganz bestimmten Umfeld. Dabei können sich die Umfelder in der man als Familienmitglied, als Berufsprofi oder als FreizeitsportlerIn sich bewegt, beträchtliche Unterschiede zueinander aufweisen.

Die Fragen **wo?, wann?, mit wem?** geben Informationen zum Umfeld.

Ebene Verhalten: Ein Mensch verhält sich in seinem Leben immer irgendwie. Je nach Lebensbereich ist dieses Verhalten sehr unterschiedlich. Reisen in der Freizeit, Berichte schreiben im Beruf, ein Kind betreuen in der Familie etc. Unter Verhalten wird generell eine Tätigkeit verstanden, die in Form eines Verbs beschrieben wird: Sprechen, schlafen, arbeiten, essen, kommunizieren, Schmerzen beschreiben, etc. Auch nonverbale Signale gehören zu dieser Ebene (Mimik, Haltung, Geräusche, Art der Atmung etc.).

Die Frage „**was** genau tut jemand?“ liefert Informationen zum Verhalten.

Ebene Fähigkeiten: Jedes Verhalten, das eine Person tun kann, setzt gewisse Fähigkeiten voraus. Um Krankheitssymptome zu beschreiben, braucht z.B. ein Patient gewisse sprachliche Fähigkeiten und es braucht auch die Fähigkeit, Vorgänge im oder am eigenen Körper überhaupt wahrnehmen zu können.

Die Frage „**wie** macht er oder sie das?“ forscht nach Antworten auf der Fähigkeitsebene.

Ebene Wertvorstellungen, Überzeugungen, Glaubenssätze: Wertvorstellungen sind Rahmenbedingungen oder Leitplanken für das eigene Leben, die aus der persönlichen Geschichte und dem Erfahrungsschatz der betreffenden Person stammen. Sie geben Halt, dienen als Messkriterien bei Entscheidungen und wirken als massgebliche WahrnehmungsfILTER. Überzeugungen und Glaubenssätze sind (meist unbewusste) Grundannahmen einer Person zu einem speziellen Thema. Wertvorstellungen in unterschiedlichen Lebensbereichen unterscheiden sich nicht so stark voneinander wie das Umfeld oder das Verhalten dies tun können. Ist jemand überzeugt von Gewaltlosigkeit, so wird er/sie dies sowohl im Beruf wie auch in der Familie oder der Freizeit als wichtigen Grundsatz erachten.

Auf die Frage „**warum?**“ erfährt man meistens etwas über die Wertvorstellungen von jemandem.

Ebene Identität: Die meisten Menschen haben eine klare Vorstellung davon, **wer** sie sind. Der Name ist die eindeutige Identität einer Person. Je nach Kontext, beschreibt diese Ebene aber auch verschiedene **Rollen** oder **Funktionen**, die ein Mensch im Leben einnehmen kann. Ärztin im Beruf, Vater in der Familie, UmweltaktivistIn oder SportlerIn in der Freizeit etc.

Die Fragen „**wer bin ich?**“ oder „**was ist meine Funktion, Rolle, Aufgabe?**“ in einem bestimmten Kontext geben Aufschluss über die Identität einer Person in einem bestimmten Zusammenhang.

Ebene Sinn, Lebensphilosophie: Diese Ebene beschreibt Faktoren, welche die innersten Beweggründe eines Menschen für ein bestimmtes Verhalten sind. Hier sind die Grundlagen für Motivation und Engagement oder auch deren Gegenteil angesiedelt. Auf der Sinnebene finden wir ebenfalls Werte, nämlich jene, welche in der Wertehierarchie für einen Menschen absoluten Vorrang haben. Hier und auch auf der Werteebene weiter aussen im Kreismodell sind die Messkriterien angesiedelt, die über die Zufriedenheit einer Person mit irgendwelchen Aspekten im Leben entscheiden. Gute Führungskräfte wissen, dass Mitarbeitende vor allem dann motiviert sind, sich z.B. für ein Veränderungsprojekt zu engagieren, wenn die ganze „Übung“ ihrer Meinung nach trotz allem Aufwand irgendwie „Sinn macht“.

Die Frage „**wozu?**“ (ist das Ganze gut)? zielt auf diese Sinnebene.

Zusammenhang mit Vision 50plus

Visionen und Träume können auf jeder der beschriebenen Ebenen angesiedelt sein. Die Fragen helfen herauszufinden, auf welcher Ebene eine Veränderung gewünscht ist. Die dabei auftretenden Herausforderungen können leichter bewältigt werden, wenn man zuerst die Ebene wechselt, um mit einem ersten Schritt seinen Wünschen und Träumen näher zu kommen.

Dazu ein Beispiel: Wenn Ihnen Ihre aktuelle berufliche Tätigkeit (Verhaltensebene) nicht mehr gefällt, dann kann es hilfreich sein, eine Weiterbildung in Angriff zu nehmen (Ebene der Fähigkeiten). Dies ist unter Umständen langfristig nachhaltiger, als auf der Verhaltensebene bloss den Job zu wechseln.



Fragen zur eigenen Zukunftsvision 50plus

Arbeitsblatt und Diskussionsgrundlage

Sinnebene: Welche Wünsche oder Träume möchte ich noch realisieren? Wofür möchte ich mich mit ganzer Kraft einsetzen? Wofür stehe ich jeden Morgen mit Freude auf, auch wenn der Körper mal nicht so fit ist?

Identitätsebene: Welche Funktion oder Rolle, welche Aufgabe, beruflich oder privat, möchte ich in meinem Leben gerne noch übernehmen? Wer will ich sein? Welche Rollen hatte ich schon im Leben und welche haben mir ganz besonders gut gefallen?

Werteebene: Was ist mir besonders wichtig in allen Lebensbereichen und warum? Kann ich diese Werte und Überzeugungen heute in dem Mass leben, wie ich das gerne möchte? Was motiviert mich?

Fähigkeitenebene: Welche Fähigkeiten habe ich? Wie möchte ich diese in Zukunft einsetzen? Was möchte ich noch lernen oder erfahren? Was brauche ich, um neue Tätigkeiten ev. ausüben zu können? Was interessiert mich brennend?

Verhaltensebene: Was tue ich heute in meinen verschiedenen Lebensbereichen? Was davon möchte ich weiterhin tun und was nicht mehr? Welche Tätigkeiten möchte ich in Zukunft vermehrt wahrnehmen, beruflich oder privat? Woran würden ich oder andere erkennen, dass ich etwas anderes tue?

Umfeldebene: In was für einem Umfeld lebe und verwirkliche ich mich heute? Was daran gefällt mir und was möchte ich gerne verändern? Mit wem möchte ich mehr – weniger zusammen sein? Wo möchte ich mich am liebsten aufhalten? Wie möchte ich gerne meine Zeit einteilen? Für wen oder welche Organisation möchte ich meine Fähigkeiten oder mein Wissen künftig einsetzen, für wen oder was sind diese von Nutzen?

Unser Angebot Vision 50plus

Zyklus einzelner Workshoptage mit M. Herbst und S. Eichin

Verschiedene Themen, um gemeinsam neue Ideen zu entwickeln, zu diskutieren und auszuprobieren. So können neue Ziele entstehen und das Zusammensein mit Personen, die in einer ähnlichen Situation sind, wirkt unterstützend. Mögliche Inhalte (jeweils 1 Tag):

Mentale und physische Gesundheit

Gute Gesundheit ist eine der wesentlichsten Voraussetzungen für ein positives Lebensgefühl. Ernährung und gesunde Lebensweise, schonender Umgang mit eigenen Ressourcen werden immer wichtiger für ältere Menschen. Auch persönliche Glaubenssätze haben einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit des Körpers.

Bewegung, Sport, Wohlbefinden

Bewegung und Sport tragen dazu bei, Knochen und Gelenke zu kräftigen und altersbedingtem Abbau vorzubeugen. Dabei sollten Sportarten gewählt werden, die den älteren Körper nicht über Gebühr belasten. Wandern, laufen, radfahren, Walking oder Krafttraining sind besonders geeignet für Personen in der zweiten Lebenshälfte und zudem machen diese in Gemeinschaft mit anderen mehr Spass.

Sinnvolle berufliche Tätigkeit

Ältere Menschen erwarten von einer beruflichen Tätigkeit nicht nur ein angemessenes finanzielles Einkommen, sondern sie haben den Anspruch, dass diese einem sinnvollen Zweck dient. Eine berufliche Standortbestimmung und konkrete persönliche Zielsetzungen sind wichtig bei der Suche nach Lösungen oder Massnahmen für einen erfolgreichen Veränderungsprozess.

Seminar- und Wellnesswoche mit M. Herbst und S. Eichin

Im Herbst 2012. Ganzheitliche Seminarwoche, in welcher alle oben genannten Themen bearbeitet werden. Ein idealer Mix von Wellness, Sport, Seminaranteilen, individuellem Coaching sowie Austausch untereinander, wo die Teilnehmenden genügend Zeit haben, ihr Zukunftsprojekt konkreter werden zu lassen.

Laufbahnberatungen mit M. Herbst

Einzelberatungen, siehe separates Angebot (Flyer)

Supervision/Coaching, Good Aging, Nordic Walking, mit S. Eichin

Einzel oder in Gruppen, siehe separates Angebot (Flyer)

Die einzelnen Workshoptage wie auch die Wellnesswoche werden ab einer Mindestzahl von 6 Teilnehmenden durchgeführt.

Falls Sie an einem der Angebote interessiert sind, bitten wir Sie, uns Ihre Adressangaben sowie die persönlichen Schwerpunktthemen auf den bereitliegenden Karten anzugeben, damit wir mit Ihnen Kontakt aufnehmen können.

Wir freuen uns auf Sie!

Sylvia Eichin (info@silveragecoaching.ch) und Marianne Herbst (marianne.herbst@shogai.ch)