

AKTIVE LEBENSGESTALTUNG MIT DEM LEBENSTEPPICH©

Veränderungen gehören zu unserem Leben.
Damit die anstehende Veränderung gelingt, brauchen wir
Zeit, um uns die Situation bewusst anschauen zu können.
Hieraus entstehen Klarheit, Kraft, Zuversicht und Aufbruch.

- Thomas Oetzmann

Im Alltag sind wir häufig so beschäftigt, dass wir nicht die Ruhe haben, unsere Gedanken ausreichend zu sortieren und bis zum Ende zu denken.

**Steige für drei Stunden aus diesem Hamsterrad aus und
gestalte deine Zukunft.**

Erkenne neu, welche Stärken, Fähigkeiten,
Charaktereigenschaften und Werte dein Leben bereits positiv
beeinflusst haben, um das Potenzial deiner Zukunft neu in den
Blick zu nehmen.

Bei folgenden Themen hat sich der LEBENSTEPPICH© bereits
bewährt:

- Ich bin in einer Krise und muss Klarheit für mein Leben finden.
- Ich brauche Ruhe, um meine Gedanken zu sortieren.
- Die Arbeit füllt mich nicht mehr aus, wie soll ich das bis zur Rente durchhalten?
- Ich bin in einer Umbruchsituation im Job. Was soll ich tun?
- Ich muss meine Work-Life-Balance finden.

- Ich/wir gehe(n) demnächst in Rente, was mache(n) ich/wir dann?
- Wie kann ich auftanken?
- Was macht mir Freude?
- Was macht mich resilient?
- Freude am Gestalten des nächsten Lebensabschnittes für Paare
- Die Kinder sind aus dem Haus, was nun?

Was erwartet dich in diesem Workshop?

Erster Schritt:

Unter meiner Anleitung wirst du dein Leben biographisch anschauen.

Du wirst dein Leben in Zeitabschnitten betrachten und dich an die guten Momente erinnern, die dein Leben mit Freude gefüllt haben.

Mit einem einfachen Symbol versehen zeichnest du diese Momente in deinem LEBENSTEPPICH© ein.

Über die Zeit wirst du wiederkehrende Motive erkennen, die dein Leben positiv bestimmt haben.

Zweiter Schritt:

Diese positiven Momente, zusammengetragen im LEBENSTEPPICH©, werden Dir Mut machen, das vor dir liegende Leben aktiv und bewusst zu gestalten.

Hierzu wirst du Wünsche und Ziele formulieren und so mit der Umsetzung beginnen können.