

.Die 50 überschritten

Online-Bildungsurlaub

Persönlichkeitsentwicklung in der zweiten Lebenshälfte

**Es ist nie zu spät,
die eigenen Träume zu verwirklichen.**

Max Frisch

Immer mehr Menschen jenseits der 50 haben das Gefühl, in ihrem Alltag nur noch zu funktionieren. Gleichzeitig spüren sie, dass ein Richtungswechsel angesagt ist – sie suchen nach Wegen, die „Wechsel-Zeit“ bewusst zu gestalten. Körper und Seele signalisieren mit dem Beginn der Lebensmitte deutlich, dass es nicht länger um Aufbau, Reproduktion und Leistungssteigerung geht. Bewusste Entschleunigung ist angesagt, das Abwerfen von Ballast, die Bilanzierung des bisherigen Lebens und der Ausblick auf die „zweite Halbzeit“.

Wer versucht, die körperlichen und seelischen Signale zu ignorieren und einfach weitermacht wie bisher, ist auf dem besten Weg ins Leiden. Wer sich jedoch der Lebensaufgabe stellt und in die anstehende Richtungsänderung einwilligt, für den ist die „Wechsel-Zeit“ eine Zeit der inneren Reifung. Um die nachfolgenden Schwerpunktthemen geht es in diesem Seminar:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Lebenskunst zwischen Muss und Muße
- Ballast abwerfen und Wesentliches herausfinden
- Partnerschaft und Freundschaften pflegen lernen
- Visionsentwicklung für die zweite Lebenshälfte
- Die Frage nach dem Sinn des Lebens
- Tabuthema Sterben, Tod und Abschied

Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen. Die im Seminar vermittelten Strategien zur „Wechsel-Zeit“ sind einfach und lassen sich sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag erfolgreich anwenden.

**Wir können den Nachmittag des Lebens
nicht nach demselben Programm leben
wie den Morgen, denn was am Morgen
viel ist, wird am Abend wenig sein,
was am Morgen wahr ist, wird
am Abend unwahr sein.**

Carl Gustav Jung

Die Ausbildungswoche ist als Bildungsurlaub in ... anerkannt.

Teilnehmer:innen

Mindestens 6 – maximal 15 Teilnehmende.

Alle Menschen, die Achtsamkeit einüben wollen, die Lust auf Zeitwohlstand haben, inspirierende und humorvolle Impulse wünschen sowie zur Selbstreflexion bereit sind.

Seminarleitung: Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren. Ausbilder für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle und Dr. Michael von Brück. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn

Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching. Homepage: www.forumachtsamkeit.de

Autor von neun Buchveröffentlichungen, zuletzt: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen*. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen (2022) und *Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen*. Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterbe, Tod und Abschied (2023).



Termin

28. Juli – 1. August 2025 (mit einer zweistündigen Mittagspause)

Ort

Online-Training via Zoom

Kursgebühr

690,- EUR (inkl. ausführlichem Handout)

Konzept

Lebendiges Lernen auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn ist die Basis des Bildungsurlaubes. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren.

Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe, detaillierte Hinweise für die Erstellung einer Lebensbilanz und Praxistransfer.

Inhalte & Ablaufplan

1. Tag	Thema	UE
10.30-12.30 Uhr	Begrüßung und Ankommrunde Einführung in das Thema Achtsamkeit in Theorie & Praxis Was ist Achtsamkeit? Wie wirkt Achtsamkeit? Achtsamkeitspraxis im privaten/beruflichen Kontext Achtsamkeitsübungen erleben <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 1,5 Stunden</u>	2 UE
	Mittagessen	
14.00-15.30 Uhr	Selbstfürsorge Was ist Selbstliebe und Selbstmitgefühl Auswirkungen der Selbstentfremdung Perspektivwechsel von innen nach außen Tun-Modus & Sein-Modus <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 1 Stunde</u>	2 UE Theorie und Praxis
	Pause	
16.00-17.30 Uhr	Lebenskunst: Verantwortungsvoll und glücklich leben lernen Vom Autopiloten in den Achtsamkeitsmodus Die Magie der Dankbarkeit entdecken Das Prinzip der Selbstverantwortung Herausfinden, was wirklich zählt im Leben <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie

	Abendessen	
19.30-21.00 Uhr	Persönlichkeitsentwicklung Einführung & Überblick Die fünf Säulen der menschlichen Identität Umsetzung in den privaten und beruflichen Alltag <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie
2. Tag	Thema	UE
09.00-10.30 Uhr	Kommunikation in der Partnerschaft Einführung Über die Kunst des Zuhörens In der Differenz liegt unsere Stärke Austausch zu zweit & Vertiefung im Plenum <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Praxis
	Pause	
11.00-12.30 Uhr	Konstant lernen und wachsen Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit Ja- und Nein-Sagen lernen	2 UE Theorie
	Mittagessen	
14.00-15.30 Uhr	Sinnlichkeit, Intimität und Sex neu erleben Gesellschaftliche Konditionierung Glaubenssätze, Ängste und Unsicherheiten Konventioneller Sex und Slow Sex Achtsamkeit, Entspannung und Sexualität <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
	Pause	
16.00-17.30 Uhr	Der krönende Abschluss: Mut zum Liebes-TÜV Einführende Anmerkungen Selbstreflexion und Standortbestimmung zu zweit Aspekte einer lebendigen Partnerschaft	2 UE Theorie und Praxis
	Abendessen	
19.30-21.30 Uhr	Die Kunst des Liebens Einführung in die Schlüssel der Liebe nach Diana Richardson Video & Austausch	2 UE Theorie und Praxis
3. Tag	Thema	UE
09.00-10.30 Uhr	Biographische Selbstreflexion über da eigene Arbeitsverhalten Einführung & Stärke- und Schwächen-Profil Umgang mit Mitarbeitern und Vorgesetzten <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie
	Pause	
11.00-12.30 Uhr	Die Fish-Philosophie	2 UE

	Sinn und Zweck Motivation und Selbstverantwortung Verankerung der vier Prinzipien im beruflichen Alltag <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	Theorie und Praxis
	Mittagessen	
14.00-15.30 Uhr	Berufliche Ziele formulieren und kommunizieren Ziele definieren und verschriftlichen Planen, Umsetzen Kontrollieren und Weiterentwickeln Über die Kraft der Absichtslosigkeit <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 1,0 Stunden</u>	2 UE Praxis
	Pause	
16.00-17.30 Uhr	Der Sinn des Lebens Religionsgeschichtliche Anmerkungen Drei Impulse zur Sinnfindung Grundhaltung der Toleranz <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
4. Tag	Thema	UE
09.00-10.30 Uhr	Sprachlosigkeit über das Tabuthema Tod Gesellschaftliche und persönliche Hintergründe Erfahrungen mit Sterben, Tod und Abschied Kommunikation über das Sterben und den Tod einüben Selbstbestimmt leben bis ins hohe Alter	2 UE Theorie und Praxis
	Pause	
11.00-12.30 Uhr	Ganzheitliches Vorsorge-Handbuch Einführung und Überblick Drei Dimensionen: sachlich, emotional, spirituell Die Vorsorgedokumente und die letzten Wünsche Die Kommunikation mit den Angehörigen / Freunden <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
	Mittagessen	
14.00-15.30 Uhr	Die Lebensbilanz erstellen Eine innere Reise Leitfragen zur Standortbestimmung Mein persönliches Fazit Austausch mit anderen	2 UE Praxis
	Pause	
16.00-17.30 Uhr	Achtsamkeitspraxis Haupt- und Nebenwirkungen von Achtsamkeit Drei Praxissequenzen: Entspannung, Sitzen und Gehen	2 UE Praxis
	Abendessen	
19.30-21.00 Uhr	Abflugbereitschaft und Vision	2 UE

	Über Vergänglichkeit und Endlichkeit Voraussetzung für persönliche Abflugbereitschaft Meine Vision von meiner verbleibenden Lebenszeit	Praxis
5. Tag	Thema	UE
09.00-10.30 Uhr	Verantwortung der Generationen Über Ökologie und die Grenzen des Wachstums Leben auf Kosten der Kinder und Enkel? Möglichkeiten der Bewusstseinsveränderung Zur Tat befreien: Was wir konkret tun können <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
	Pause	
11.00-12.30 Uhr	Lebenskunst im Alltag Einführung Auf dem Weg zur Leichtigkeit des Seins Zusammenfassung der Bildungsurlaubswoche Abschlussrunde	2 UE Theorie und Praxis
	Mittagessen	

Aus organisatorischen Gründen endet das Seminar um 13 Uhr. Die Abendeinheiten am 1. und 2. Tag dienen dem zeitlichen Ausgleich.

✂

Anmeldung

für das Seminar „**Die 50 überschritten**“ (5 Tage) mit Rüdiger Standhardt. Diesen Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden: info@forumachtsamkeit.de

Seminartitel: Die 50 überschritten
Ausbildungsort: Online via Zoom
Termin: 28. Juli – 1. August 2025
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:
E-Mail:

Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:

Die Seminargebühr in Höhe von 695 EUR habe ich am
an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank
Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem
Stichwort: „PME-Ausbildung 2025“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.
Die AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. www.forumachtsamkeit.de) habe ich zur Kenntnis
genommen, und ich erkenne sie an.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de