



Landesstelle der  
Psychologischen  
Beratungsstellen



2022

Online-Workshop für Menschen kurz vor dem Ruhestand

Wenn ich einmal Rentner\*in bin ...

Menschen im Ruhestand



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG

## Wenn ich einmal Rentner\*in bin ...

### Online-Workshop für Menschen kurz vor oder im Ruhestand

„Wenn ich einmal Rentner\*in bin habe ich endlich Zeit dafür“ – Kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Nun steht er vor der Tür, der wohl verdiente Ruhestand und Sie fragen sich, was dieser neue Lebensabschnitt wohl für Sie bereithält? Jetzt kommt endlich die Zeit für all das, was Sie während Ihrer aktiven Laufbahn vielleicht immer nach hinten verschoben haben. Dieser tiefgreifende Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand bedarf einer guten Vorbereitung, damit Sie Ihre neue Freiheit in vollen Zügen genießen können.

Wie gehen Sie damit um, wenn ab sofort keinerlei Leistung mehr von Ihnen verlangt wird? Was machen Sie mit Ihrer Freiheit? Gibt es neue Anforderungen, denen Sie gerecht werden wollen? Blicken Sie mit einem lachenden oder weinenden Auge in die Zukunft? Welche Möglichkeiten oder auch Besorgnisse erwarten Sie? Für was nutzen Sie Ihre neu gewonnene Zeit?

In diesem Workshop soll es darum gehen, dass Sie sich unter anderem mit diesen Fragen auseinandersetzen und diese in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten austauschen. Auch erhalten Sie darüber hinaus weitere nützliche Tipps und Tricks zu Ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit in der nachberuflichen Lebensphase. Wir wünschen uns, dass Sie mit voller Begeisterung und optimal vorbereitet in diesen neuen Lebensabschnitt schreiten.

### Kurzer Einblick in den Workshop:

Zuerst machen Sie eine berufliche und private Bestandsaufnahme. Sie dürfen von Ihrem ehemaligen Arbeitsplatz erzählen und von den Menschen, die sie dort kennen- und schätzen gelernt haben. Sie formulieren Ihre Erwartungen und Wünsche in Bezug auf die kommende Zeit. Sie notieren, welche Freundschaften – auch außerhalb der Arbeit – Ihnen erhalten bleiben. Sie sammeln Dinge, die Sie im Ruhestand angehen wollen. Sie lernen Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre geistige und körperliche Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten können.

## Termine

Jeweils mittwochs 19:30 – 21:15 Uhr.

Wir bieten diesen Workshop zweimal an. Der Workshop besteht aus mehreren Treffen. Die Inhalte der beiden Workshops sind identisch.

<b>1. Workshop:</b>	<b>2. Workshop:</b>
13.07.2022	09.11.2022
20.07.2022	16.11.2022
27.07.2022	23.11.2022

## Technische Voraussetzung

Sie brauchen lediglich ein Smartphone, Tablet oder einen Computer mit Kamera und Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung.

## Zielgruppe

Arbeitnehmer\*innen kurz vor dem Ruhestand – unabhängig von deren Konfession, Lebensform oder sexuellen Orientierung.

*Nicht, was er mit seiner Arbeit erwirbt, ist der eigentliche Lohn des Menschen, sondern, was er durch sie wird.*

John Ruskin

## Teilnehmer\*innenzahl

6 Personen

## Kosten

Der Workshop wird aus EU-Mitteln finanziert, die Teilnahme ist deshalb kostenlos. Die Teilnehmenden werden aber gebeten, den Workshop über einen anonymisierten Fragebogen zu evaluieren.

## Kontakt und Anmeldung

Per Mail an [sekretariat@lpb-elk-wue.de](mailto:sekretariat@lpb-elk-wue.de)

## Teilnahme und Datenschutz

Wir schicken Ihnen einen Link zu, mit dem Sie über jeden Browser teilnehmen können. Die datenschutzrechtlichen Auflagen sind erfüllt. Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet, Inhalte werden vertraulich behandelt.



## **Dr. Pascal Kühner**

Diplom-Psychologe  
Onlinebeauftragter im EU-Projekt  
*verheiratet, 3 Kinder*



## **Bernhard Rutkies**

Dipl. Sozialpädagoge  
Systemischer Therapeut  
Supervisor (SG)  
*verheiratet, 4 Kinder, 9 Enkel*



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG



Landesstelle der  
Psychologischen  
Beratungsstellen

[www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de](http://www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de)

**Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen  
in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg**  
Augustenstr. 39 B · 70178 Stuttgart

Telefon: +49 (711) 669586 · sekretariat@lpb-elnk-wue.de  
[www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de](http://www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de)

Das Angebot wird im Rahmen des Projekts DIG-PB „Digitalisierung der Psychologischen Beratung in kirchlicher Trägerschaft“ umgesetzt (Projektleitung Dr. Esther Stroe-Kunold, Landesstelle). Dieses Projekt wird aus Mitteln der Europäischen Union (REACT-EU) bezuschusst.



GEFÖRDERT VOM MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION  
AUS MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION  
IM RAHMEN DER REAKTION AUF DIE COVID-19 PANDEMIE

