

*Liebe Interessierte an unserem Seminar,  
leider mussten wir den Termin absagen. Obwohl das Konzept dieses Tages in erster Linie von  
reflexiven und kreativen Methoden und dem wertvollen Austausch untereinander geprägt ist,  
möchten wir Ihnen dennoch gerne ein paar Gedankenanstöße zur Verfügung stellen.  
Alles Gute für Ihren Übergang in den neuen Lebensabschnitt wünschen  
Elisabeth Zarzer & Martha Stollmayer*



#### Gedankenanstöße und Anregungen:

- Wenn ich an meine Pension denke, welche inneren Bilder steigen da auf, welches Gefühl macht sich in meinem Bauch breit? Finde ich dafür eine passende Metapher? Gefühle wie Freude, Zuversicht, Neugier, Sorge, Angst, Wehmut ... lassen sich ausdrücken in Sprachbildern, wie z.B. „Pension spürt sich für mich wie das Vorbereiten auf eine Bergtour an ...“ – Welches Bild zeichne ich von meiner Zukunft?
- (Sprach)Bilder sind wirkmächtig und prägen die Zukunft. Falls mein Bild nicht besonders positiv ist: Wieweit ist mein inneres Bild von äußeren Bedingungen (z.B. Pensionshöhe, Gesundheit, Wohnqualität ...) oder von Vor-Bildern (z.B. ein problematischer Pensionseintritt meiner Eltern, des Partners ...) beeinflusst?
- Das Leben spannt sich auf zwischen Kindheit (wenig Verantwortung, viele Regeln von außen) beruflichem Erwachsenenleben (Selbständigkeit, jedoch viele Verpflichtungen) und Pensionsphase (Einschränkungen bzgl. Geld und ev. Gesundheit, aber wieder mehr Freiheit). Gerade in der langen Erwachsenenphase müssen wir oft Möglichkeiten ungenutzt lassen und können aufgrund unterschiedlicher Verpflichtungen nicht unser ganzes Potential entfallen. Doch erinnern wir uns an unsere Kindheit: Da waren wir nah dran an dem, was unser inneres, eigentliches Wesen ausmacht, nah dran an unseren Qualitäten & Fähigkeiten.  
Wann war ich als Kind so richtig „im Flow“ und habe in meinem Tun Raum & Zeit vergessen? Dort liegen meine Qualitäten und meine Kraft.  
Was mich als Kind im Innersten ausmachte, soll/will jetzt in der Pension wieder mehr Raum gewinnen und mich wieder näher zu meinem eigentlichen Wesen heranzuführen – in der Pension wieder mehr „Meins“ leben (dürfen)!  
Vielleicht hat auch mein Kinder-ICH eine Botschaft an mich heute?

WAS ICH WIRKLICH WIRKLICH WILL ...

- Im Erwachsenenleben fülle ich verschiedenste Rollen aus (*wie Tochter, Mutter, Freundin, Partnerin, Chorsängerin, Familienmanagerin, Vereinsobfrau ...*). Wie groß ist/war in dieser Rollenvielfalt für mich die Berufsrolle und welche Gewichtung, welche Färbung hat/hatte die Erwerbsarbeit für mich?  
Was passiert, wenn dieser Teil nun wegfällt? Wird das Gesamtbild heller/dunkler?  
Und was ist nun mit dieser verbleibenden „Leer-Stelle“? Habe ich schon Ideen, womit ich diesen Teil in der Pension fülle? Wo möchte ich meine Energie, meine Qualitäten nun sinn-voll einsetzen? Welcher Teil von mir will jetzt gelebt werden?  
Oder gibt es jemand/etwas, der/das mir diesen Leerraum gleich wieder füllen will?  
Wenn ja: Ist mir das wirklich recht?  
Ermutigung zu: Selbst entscheiden über „meinen“ nun vorhandenen Leerraum! Wer/was stärkt mir dabei den Rücken, wo hole ich mir Kraft? Achte ich auf mich? Nehme ich mich und mein Potential/meine Qualitäten selber ernst?  
Einladung zu: Schreibe diese drei Sätzen für dich fertig: ICH BIN ...  
ICH KANN ...  
ICH WERDE ...
- Prozesse verlaufen nie einfach geradlinig, es gibt Rückschritte, neu auftauchende verlockende Möglichkeiten, notwendige Umwege ... und die eigenen Stimmungen können wechseln.  
Das gilt auch für den Gang in die Pension. Es ist eine große Veränderung im Leben und es braucht Zeit und Geduld bis „das Neue“ da ist und umgesetzt werden kann.
- Vielleicht hilfreiche Überlegungen:  
Was will ich zurücklassen, was will ich mitnehmen (*von konkreten Dingen wie „mein Kaffeehäferl“ bis hin zu bestimmten Erinnerungen und Verantwortlichkeiten ...*)?  
Und wie gestalte ich meinen letzten Arbeitstag? Gibt es ein Ritual, das ich mir wünsche – von den Kindern, von den Kolleginnen – das mich unterstützt, um gut gehen zu können?

---

#### SEGEN MIT HANDAUFLEGUNG

Göttliche Kraft stärke deinen Rücken,  
sodass du aufrecht stehen kannst, wo man dich beugen will!

Göttliche Zärtlichkeit bewahre deine Schultern,  
sodass die Lasten, die du trägst, dich nicht niederdrücken.

Göttliche Weisheit bewege deinen Nacken,  
sodass du deinen Kopf frei heben und ihn frei dorthin neigen kannst,  
wo deine Zuneigung vonnöten ist!

Göttliche Zuversicht erfülle deine Stimme,  
sodass du sie erheben kannst, laut und klar.

Göttliche Sorgfalt behüte deine Hände,  
sodass du berühren kannst, sanft und bestimmt.

Göttliche Kraft stärke deine Füße,  
sodass du auftreten kannst, fest und sicher.

Göttlicher Segen sei mit dir!

(Claudia Mitscha-Eibl und Tiroler Frauen)