

Summer School

IN DER MITTE DES LEBENS – »SECOND WIND« FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE



SUMMER SCHOOL

Im Laufsport ist es bei Langstreckenrennen wichtig, in einem fortgeschrittenen Stadium des Rennens eine Wiederbelebung, neue Energie, neuen Atem zu bekommen („to get a second wind“).

Auch unser Leben ist ein Langstreckenrennen, aber wem oder was rennen wir hinterher? Wohin geht die Reise? Viele Biografieforscher sagen, dass unser psychisches Leben (Innenleben) in der zweiten Lebenshälfte einer neuen „Logik“ gehorcht. Bisher vertretene und mitunter unreflektiert übernommene Werte werden plötzlich unwichtig, neue Perspektiven treten in unser Leben.

Dieser Perspektivenwechsel geht manchmal fließend vonstatten und wird kaum bemerkt, manchmal äußert er sich aber in starken Gefühlen von Unsicherheit, Irritation und Orientierungslosigkeit. Manchmal stellt man sogar alles, was bisher gegolten hat, infrage: Geschäft, Partnerschaft, Familie usw. Spätestens dann wirken sich die Irritationen auch im familiären und geschäftlichen Umfeld aus. Die Personen um uns sind verwirrt und mitunter hilflos, und wir selbst auch.

Bei der als „Midlife-Crisis“ bezeichneten existenziellen Krise in der Lebensmitte handelt es sich um eine Entwicklungsphase, ähnlich wie die Krise der Pubertät. Sowohl das Erleben der Verunsicherung als auch ein konstruktives Bewältigen ist entscheidend für den subjektiv erlebten Lebenserfolg, das Gefühl eines erfüllten Lebens. Man kann und soll sich diese Krise nicht ersparen.

Die Krise hat sowohl emotionale als auch geistig-intellektuelle Aspekte. Man befindet sich im Gefühlschaos, man weiß zwar, was man nicht oder nicht mehr will, aber noch nicht, was man will bzw. wohin die Reise gehen soll.

ZENTRALE FRAGEN, DIE IN DER LEBENSMITTE AUFTAUCHEN, WERDEN REFLEKTIERT UND BEARBEITET:

- Wer bin ich überhaupt?
- Mit welchen Werten, Lebensentwürfen, Erwartungen bin ich ins Erwachsenenleben gegangen und mit welcher Wirklichkeit bin ich jetzt konfrontiert?
- Wie hat mich mein bisheriger Weg geprägt? (Biografie-Arbeit)
- Wie verändert sich meine Rolle in der Firma, im Team, in der Familie ...?
- Welche Ziele und Vorhaben sind mir in der zweiten Lebenshälfte wichtig und wie kann ich sie umsetzen? (stimmige Visionen entwickeln)

DIE SUMMER-SCHOOL-WOCHE IST IN ZWEI TEILE GETEILT.

IM ERSTEN TEIL DER SUMMER SCHOOL („MIDLIFE-CHECK“) widmen wir uns diesen Fragen auf reflektierende Art. Wir schauen auf unser bisheriges Leben und versuchen Orientierung zu bekommen für das, was uns zukünftig leiten soll. Meist sind die Vorboten ja schon identifizierbar. Einen besonderen Stellenwert wird dabei die Sinnfrage einnehmen: Wer oder was macht unser (weiteres) Leben sinnvoll?

IM ZWEITEN MODUL („OUTDOOR-EXPERIENCE“) sollen diese Fragen und bisher erarbeitete Antworten durch Erfahrungen in der Natur vertieft, mit Freude und Spaß belebt und gefestigt werden. Dadurch wird der erarbeitete „second wind“ nicht nur im Kopf und in der Psyche, sondern auch im Körper verankert.

Durch aktive Übungen und Outdoor-Erfahrungen und die damit verbundenen Erfolge werden zusätzlich Selbstwert, Sozialkompetenz und vor allem die Teamfähigkeit der Teilnehmer/innen gefördert.

Das Seminar ist besonders für mittelständische UnternehmerInnen und Führungskräfte in mittelständischen Einzelhandelsunternehmen geeignet, die sich (mit oder ohne Krise) in der Mitte des Lebens befinden („40er“), aber auch für solche, die sich darauf vorbereiten oder diese nachbearbeiten/nachjustieren wollen.

TRAINERTEAM

Dr. Otmar Pichler
Dipl.-Ing. Gerhard Lang
Mag. Julia Pichler

TERMIN

16.–20. Juli 2012 (5 Tage)

ORT

ArabellaSheraton Alpenhotel
Spitzingsee

MAX. 16 TEILNEHMER

AUSRÜSTUNGLISTE:

festes Schuhwerk
bequeme Sportbekleidung
regenfeste Jacke und Hose
kleiner Rucksack
Trinkflasche
Ersatzbekleidung