

MidlifePower

Neue Kraft in der Lebensmitte schöpfen

In der Mitte ihres Lebens ziehen viele Menschen Bilanz: Bin ich mit dem, was ich erreicht habe, zufrieden? Was leitet und motiviert mich im Alltag? Was gibt mir Handlungsenergie? Wie steht es um meine Life Balance? Eine Standortbestimmung in der Lebensmitte eröffnet einen neuen Blick auf die vielen Facetten, die das Älterwerden bietet, und setzt neue, unerwartete Kräfte frei, dank denen künftige Übergänge im Leben besser bewältigt werden.

Warum eine Standortbestimmung in der Lebensmitte?

In den Vierzigern oder den Fünfzigern beginnt ein schleichender Prozess: Viele Funktionen lassen allmählich nach – körperliche Prozesse, Wahrnehmung, geistige Leistung. Entsprechend müssen wir immer mehr Kraft und Energie darauf verwenden, Verluste zu kompensieren, statt uns Neues aneignen zu können. Wenn unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden darunter nicht leiden sollen, müssen wir ein Sensorium dafür entwickeln, was wir eigentlich wollen und was uns im Innersten gut tut. Eine Standortbestimmung zeigt auf, wo wir stehen, was unser Wohlbefinden erhöht und was unserer weiteren Entwicklung Energie und eine neue Ausrichtung verleiht.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Der Standortbestimmungskurs «MidlifePower» ist für Frauen und Männer geschaffen worden, die in der Lebensmitte Zuversicht und neue Kraft für ihren Beruf und ihr Leben schöpfen wollen. Er eignet sich für alle Menschen, die die Bereitschaft mitbringen, sich intensiv mit sich selbst und ihrem Entwicklungspotenzial auseinanderzusetzen. Der Kurs ist ideal für alle Menschen, die ihr Leben und ihr Älterwerden gestalten und nicht bloss erdulden möchten.

Nutzen für die Teilnehmenden

Die Teilnehmenden erhalten an diesem Kurs aktuelles Wissen aus verschiedenen Bereichen, vor allem aus der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, der Motivationspsychologie und der Neuropsychologie. Sie erfahren, wie sie ihre unbewussten Bedürfnisse besser wahrnehmen können und wie sie dank einem guten Selbst- und Stimmungsmanagement Belastung und Druck reduzieren, ihr Wohlbefinden erhöhen und Kraft und Zuversicht für die Zukunft schöpfen können.

Als besondere Dienstleistung erhalten die Teilnehmenden Gelegenheit, im Rahmen dieses Kurses einen umfassenden Persönlichkeitstest auf der Grundlage der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen nach Julius Kuhl (PSI-Theorie) zu machen. Die individuelle Rückmeldung der Testergebnisse gibt ihnen wertvolle Hinweise, wie sie ihren Alternsprozess gestalten und so zu einer optimalen Life Balance gelangen können.

Dieser Standortbestimmungskurs ist einmalig in seiner Art: Er verbindet neueste Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, insbesondere des mittleren Erwachsenenalters, mit Elementen aus der PSI-Theorie, dem Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen-Modell ZRM sowie Methoden der Laufbahnberatung und des Lebensrückblicks.

Kursaufbau

Kurstag 1 – Kickoff:

- Überblick über den Standortbestimmungsprozess
- Wissen über das Älterwerden aus psychologischer Sicht
- Kenntnis der Besonderheiten des Übergangs in der Lebensmitte (*midlife transition*)
- Grundlagen der PSI-Theorie und -Diagnostik
- Anleitung für die individuelle Arbeit

Zwischenzeit (zwischen Kurstag 1 und Kurstagen 2 & 3):

- Individuelles Erarbeiten eines Lebensrückblicks
- Bearbeiten des Persönlichkeitstests mit anschliessender individueller Rückmeldung

Kurstage 2 & 3:

- Erkenntnisse aus der individuellen Arbeit und der Testrückmeldung
- Angeleitete Reflexion – schriftlich und mündlich – über das bisherige, das gegenwärtig und das künftige Leben
- MidlifePower-Standortbestimmungsprozess mit bewährten Methoden des Selbstmanagements nach dem Zürcher Ressourcen-Modell ZRM
- Erarbeitung eines Leitmotivs für die zweite Lebenshälfte
- Erkennen neuer Ressourcenquellen
- Erfahren, wie die eigene Zukunft sinnerfüllt und mit neuer Kraft gestaltet werden kann
- Abschluss und Integration der Erkenntnisse aus der Standortbestimmung in den Alltag

Es besteht die Möglichkeit der individuellen Vertiefung der Erkenntnisse nach dem Kurs (nicht im Kurspreis inbegriffen).

Details zu den kommenden Kursen siehe separates Blatt

Lic. phil. Rudolf Bähler ist Psychologe FSP mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologie des mittleren Erwachsenenalters, Selbstmanagement-Trainer (ZRM), Leiter der PSI-Ausbildungen Schweiz sowie PSI-Kompetenzberater.