

*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 ...

