

Themenschwerpunkte

Umgang mit dem Älter-Werden. Den Wechsel zwischen zwei Lebensphasen bewältigen. Die eigene Biografie verstehen und neu bewerten, sich aussöhnen mit der Vergangenheit. Ein neues Kapitel im Leben aufschlagen.

Berufliche Selbstverwirklichung im Rahmen seiner persönlichen und gesellschaftlichen Möglichkeiten. Einen passenden Rahmen zur Entfaltung der eigenen Talente und Fähigkeiten finden. Privatleben und berufliche Anforderungen ausbalancieren.

Partnersuche online oder offline. Finden oder Gefunden-werden. Der schwierige Übergang zwischen Verliebtheit und der Verbindlichkeit einer Beziehung. Langjährige Partnerschaften im Wandel der Zeit. Umgang mit einer Außenbeziehung.

Stressmanagement und der Umgang mit Belastungen. Die Gefahr eines Burnouts rechtzeitig erkennen und gegensteuern. Zeitmanagement und die Entschärfung innerer Antreiber. Alltagstaugliche Methoden zum Auftanken statt anstrengender Entspannungstechniken.

Die großen Fragen des Woher und Wohin. Wie finde ich heraus, was meine Lebensaufgabe ist? Woran glaube ich? Wo finde ich einen Sinn jenseits der traditionellen Religionen? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Was verbindet mich mit meinen Ahnen?

Selbstwert-Stärkung und Identitätsfindung. Klärung der eigenen Rollen. Bewusster Umgang mit Emotionen, Gefühle wahrnehmen und wertschätzen ohne sich überfluten zu lassen. Emotionale Intelligenz trainieren.

Selbsterkenntnis. Durch Perspektivenwechsel neue Facetten der eigenen Persönlichkeit entdecken. Vergessene Interessen und Talente neu entdecken. Würdigung der bisherigen Lebensleistung und Suche nach Ressourcen für künftige Projekte.

Lebensträume ein Stück in die Realität holen. Visionen sind der geistige Überbau, der leuchtende Stern, der eine starke Sogwirkung entfaltet. Gedankenkonstrukte dehnen die Grenzen des Machbaren. Die Macht der Vorstellungskraft.
