

**Folgender Kurs der VHS Rheine gilt als „Bildungsurlaub“, da er die Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 im Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) erfüllt:**

## Bildungsurlaub: Ruhestand for Beginners – Eine Vorbereitung auf den Ruhestand

### Termine:

17.11.2026	10:00 – 16:00 Uhr	
18.11.2026	9:00 - 16:00 Uhr	Kursnummer 2620090336
19.11.2026	9:00 – 15:00 Uhr	

### Kursbeschreibung:

Eine neue Lebensphase steht bevor, wenn sich die Berufstätigkeit dem Ende nähert. Eine Vorbereitungszeit ist oft damit verbunden, unterschiedlichste Szenarien zu fantasieren, die nicht alle nur an Lorient erinnern und uns amüsieren. Im Seminar „Ruhestand for Beginners“ geht es darum, sich Zeit zur Reflexion zu nehmen, um gemeinsam mit der Gruppe unterschiedliche Berufs- bzw. Lebensphasen zu erkunden. Dazu werden Modelle vorgestellt, die einen Übergang erleichtern und unterstützen können. Der sprichwörtliche rote Faden entwickelt sich hin zur Perspektivschau auf eine Zeit jenseits der Erwerbstätigkeit. Und im besten Fall stellt sich dann Freude ein. Sinn des Seminars ist es, die letzte Berufsphase bewusst zu gestalten, um sich damit besser auf die Rente vorzubereiten und leichtfüßig den neuen Lebensabschnitt zu gestalten.

#### Die Zielgruppe:

Interessierte, deren Renteneintritt in absehbarer Zukunft bevorsteht oder vor kürzerer Zeit begonnen hat.

#### Die Ziele:

- Reflexion beruflicher und privater Kontexte und Ziele
- Auseinandersetzung mit dem „5-Säulen-Modell des Lebens“ nach Hilarion Petzold und dem Phasenmodell des Ruhestandes nach Barbara Langmaack
- Beschäftigung mit den eigenen Lebensmotiven (Werte und Haltung)
- Erarbeitung von persönlichen Perspektiven für die zukünftige Lebensphase

#### Erster Tag

- Come together, Einstieg, Erwartungen, Zeitplanung
- Gesellschaftliche Einordnung des Themas „Alter und Ruhestand“
- Einführung in das Phasenmodell „Ruhestand“ nach Langmaack
- Reflexion des Berufslebens, Fokus: Arbeit und Beschäftigung
- Fokus: Soziale Beziehungen und Netzwerke

#### Zweiter Tag

- Reflexion unterm Eis: Verdeutlichung „5-Säulen-Modell des Lebens“ nach Hilarion Petzold und der Fokus: Was ist auf der Strecke geblieben?
- Fokus: Lebenssinn, Haltung und Wert. Fokus: Gewagte Ausblicke

#### Dritter Tag

- Fantasie-Wunsch-Szenario: Individuelle Bearbeitung zum „Roten Faden des Lebens“ oder: Was bewirkt Verfärbung?
- Vorstellung der Arbeitsergebnisse, Kreation von persönlichen Handlungsideen
- Auswertung, Feedback, Abschluss

Ort: VHS Rheine, Neuenkirchener Str. 22, 48431 Rheine

Seminarleitung: Anne Remme

Kosten: 285,00 €