



**Resilienz
Zentrum**

Teilnehmer-Interview zum
Seminar:

„Zukunft gestalten ...“

Mit Resilienz in die zweite
Lebenshälfte!



Eine der Teilnehmerinnen:
Inge Osthoff



Interview: Conny Holtmann

Conny Holtmann hat Teilnehmerinnen und Trainerinnen nach dem erstmals durchgeführten Seminar interviewt und Interessantes erfahren!

Conny Holtmann (C.H.): Zukunft gestalten, mit Resilienz in die zweite Lebenshälfte, so lautet der Titel des Seminars. Frau Osthoff, Sie waren dabei! Was hat Sie zur Teilnahme bewegt?

Inge Osthoff (I.O.): Mit Mitte 50 bin ich ja quasi genau die richtige Zielgruppe. Der wichtigste Grund, dieses Seminar zu besuchen, ist aber, dass ich es in meinem beruflichen Alltag immer mehr mit älteren Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen zu tun habe, die oft nichts Anderes kennen bzw. gekannt haben, als zu arbeiten.

Wenn Ihnen dann nach mehr als 30, 35 oder gar 40 Jahren gekündigt wird oder sie in Rente gehen, bricht ein großer Stabilisator in ihrem Leben weg, dann fallen sie regelrecht in ein tiefes Loch. Hierzu suchte Impulse und Ideen!

(C.H.): Frau Bretz, was waren Ihre Beweggründe?

U. Bretz (U.B.): Als ich von diesem Seminar hörte, befand ich mich bereits in einer Umbruchphase, raus aus meinem Berufsleben – suchend in die Zukunft blickend. Also war für mich sofort klar, dass ich an diesem Seminar teilnehmen würde, zumal ich auch neugierig auf die Resilienz Aspekte zu diesem Thema war.

(C.H.): Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?

(U.B.): Es war ein überaus interessantes gestaltetes Seminar, nie langweilig oder überfrachtet. Mein erarbeitetes „Flip-Blatt“ mit meinen, aber auch mit den Gedanken und Ideen der Teilnehmer, habe ich nun in meinem Arbeitszimmer – welches ein Schatz!

(C.H.): Frau Osthoff, haben sich auch Ihrer Erwartungen erfüllt?

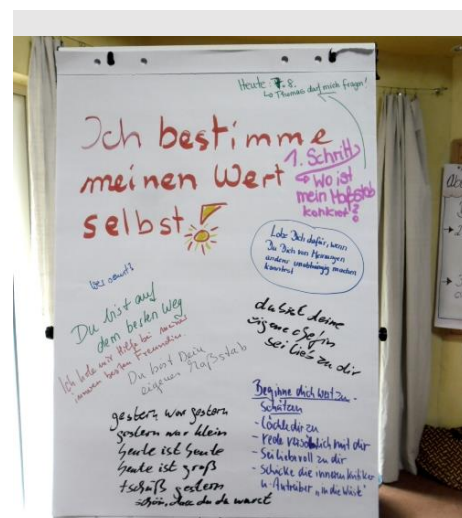
(I.O.): Dies kann ich mit JA beantworten. Das Seminar hat mir gezeigt, dass mein Leben aktuell recht aufgeräumt ist. Dennoch habe ich für meine Anliegen wichtige Impulse erhalten, wie ich zukünftig damit umgehen kann.

(C.H.): Haben Sie einen bestimmten Resilienz Aspekt/-faktor entdeckt, der für Sie persönlich besonders wichtig ist?

(I.O.): In diesem Seminar hat sich nochmals die Bedeutung des Resilienz Faktors Akzeptanz - hier besonders die Selbstakzeptanz - für mich herauskristallisiert. Durch die Auseinandersetzung mit mir selbst, ist es zwar schon erheblich besser geworden. Aber, wie eine schlecht verdaute Kröte, kommt das Thema in regelmäßigen Abständen wieder hoch.

(C.H.): Frau Bretz, wie sieht es mit Ihrer Resilienz aus?

(U.B.): Auch für mich steht an erster Stelle Akzeptanz. Aber ich habe gelernt: Wenn es damit klappt, ist die optimistische Lösung nicht mehr so fern!



Das sagen die Trainerinnen

Marita Neumann (M.N.) und Sabine Horn (S.H.) im Gespräch mit Conny Holtmann



... Weiter auf Seite 2



(C.H.): Auch für Sie war dieses Seminar Premiere. Was war der Hintergrund für die Entwicklung eines solchen Konzeptes?

(M.N.): In Gesprächen mit Teilnehmern der Basis Trainings Resilienz und auch in den Gesprächen mit Auftraggebern, kam es häufig auf das Thema der Perspektive in der zweiten Lebenshälfte.

Aufgrund dieser Wahrnehmung entstand eine Sensibilität für das Thema Resilienz 50+. Der Gedanke, speziell für die Gruppe der "Best Ager", ein extra gestricktes Konzept zu entwickeln, fand sofort großen Anklang im Trainerteam des Resilienzentrums.



(S.H.): Das Thema 50+ ist ein vielschichtiges Thema. Für viele Menschen bedeutet das Überschreiten des fünfzigsten Lebensjahres ein Wendepunkt, manche „kriegen die Krise“. Einigen macht der Gedanke an die Zukunft Angst.

Wieder andere stellen ihre eigenen Erwartungshaltungen und ihr Verhalten dem gleich als wären sie noch 30. Doch sie merken, wie sie an ihre Grenzen geraten und wie es ihnen schlecht damit geht. Viele sagen: „Eigentlich müsste ich etwas ändern, aber ich weiß nicht wie?“

Sie sprechen von Resilienz für die zweite Lebenshälfte. Was genau bedeutet das?

(S.H.): Nun, Resilienz ist eine Kernkompetenz der Krisen- und Lebensbewältigung. Sie wird gerade bei „normalen“ Entwicklungs- und Belastungskrisen benötigt. Dazu gehört auch das alt werden sowie der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand. Menschen mit einer gut trainierten Resilienz können diese Krisen viel besser bewältigen.

Veränderungskraft bedeutet in Bezug auf unser Thema, dass die Menschen bewusst und aktiv Veränderungen herbeiführen. Dazu braucht es Ideen für die Zukunftsgestaltung, entsprechende Ziele und einen Plan. Das zu entwickeln und umzusetzen macht zufrieden und stärkt mich als Person.

Die eigene Anpassungskraft zu stärken meint z. B. sich selbst zu akzeptieren, mit dem Alter, den Wehwechen und den Falten, die man so hat. „Es ist wie es ist“. Auch zu akzeptieren, dass sich das Leben außen herum ständig verändert. Resilient ist es, dabei zu lernen, wie ich mit den Veränderungen umgehen kann oder mich diesen anzupassen, so dass es gut für mich ist.

Die Inhalte/Fragen zu diesem Thema sind ja sehr persönlich. Wie ist Ihre Erfahrung mit den Teilnehmern innerhalb der Gruppe?

(M.N.): Vertrauen zu schaffen ist eines unserer wichtigsten Anliegen als Trainer. Jeder Teilnehmer kann sich gewiss sein, dass seine Themen und Beiträge innerhalb der Gruppe und auch innerhalb des RONDOS Seminarhauses absolut geschützt sind und nicht nach außen dringen.

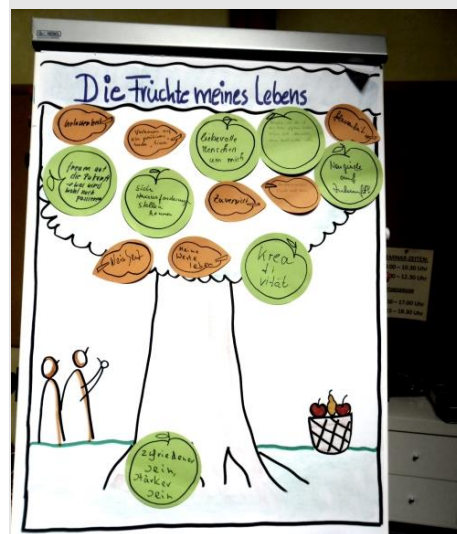
Für uns als Trainer und für alle Mitarbeiter des Seminarhauses gehört das zum Selbstverständnis unserer Tätigkeit.

(S.H.): Wir überlassen es grundsätzlich den Teilnehmer/-innen selbst, worüber sie sprechen wollen. Das Training ist so konzipiert, dass es viele Anteile der Selbstreflexion und den Austausch in Partnerübungen oder in Kleingruppen á drei Personen gibt.

Außerdem sorgen wir Trainer für eine vertrauensvolle Atmosphäre und achten sehr auf ein wertschätzendes und fröhliches Miteinander. Erfahrungsgemäß sind die Teilnehmer/-innen sehr schnell „angekommen“ und lassen sich ein. Wir wissen, dass vielen der Austausch miteinander und das Reden darüber guttut.

Was sollte der Teilnehmer Ihrer Meinung bestenfalls aus dem Seminar mitnehmen?

(M.N.): Wünschenswert ist es, dass der Teilnehmer für sich eine Idee, eine Inspiration, vielleicht eine Vision entwickeln konnte, die er mitnimmt und mit Freude weiterentwickelt. Und optimaler Weise lässt der Teilnehmer Belastendes oder Blockierendes hier im Seminarhaus und hat in seinem "Lebensrucksack" Platz schaffen können für Neues.



(S.H.): Ich freue mich sehr, wenn die Teilnehmer/-innen gerade zu dem letzten Punkt – Widerstands-, Anpassungs- und Veränderungskraft - ihre „Aha-Erlebnisse“ haben. Denn hier drin steckt der Resilienzfaktor *Akzeptanz* und *Verantwortung übernehmen* sehr stark.

Ich finde darum geht es im Wesentlichen. Wenn das ankommt, erleben die Teilnehmer/-innen häufig eine große Entlastung. Außerdem erhalten sie in der Gruppe sehr viele Anregungen/Impulse für die Gestaltung ihres weiteren Lebensweges. Sie befruchten sich untereinander und das ist auch für mich ganz wunderbar.

Vielen Dank an die Interviewpartnerinnen und alles Gute für die Zukunft!