



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

BLOCKsenior –

Training zur SINN-erfüllten Gestaltung Ihres „Rentenalters“

Unser viereinhalb Tage dauerndes Gruppen-Training **BLOCKsenior** soll die Menschen erreichen, die Mitte 50 und älter sind, bald in Rente gehen oder sich bereits im Rentenalter befinden. Dieser Lebensabschnitt ist oft die Zeit des zur Ruhe kommen, des Rückblicks, vielleicht sogar des Nörgelns und der Unzufriedenheit. Seltener geprägt von Unternehmensfreude, Lust auf Neues, Spaß am Alter und der aktiven Suche nach Herausforderungen. Das wird seine Gründe haben – doch diese wollen wir nicht einfach zur Kenntnis nehmen – „Das ist halt so.“ – „Da kann man nichts machen“ – nein. Wir sehen das anders. Und Sie nach dem Training hoffentlich auch....

Wie kann ich die Zeit zwischen 60 und 90 Jahren ebenso attraktiv finden und selbst gestalten wie ich die gleiche Zeitspanne, vom 30-Jährigen zum 60-Jährigen gelebt habe?

Was brauche ich dazu um das so sehen zu können?

Was kann mich dabei unterstützen?

Wie kann ich mich dabei unterstützen?

Auf welche Fähigkeiten, Begabungen, Erfahrungen will ich zurückgreifen um diese Zeit sinnvoll und begeistert zu erleben?

Wie sah meine **Selbstwirksamkeit** aus in der Vergangenheit?

Wofür will ich sie heute nutzen?

Worauf habe ich in all den Jahren zwischen 30 und 60 verzichtet?

Was hält mich davon ab, es jetzt nachzuholen?

Wie stelle ich mir meine vielen arbeitsfreien Wochen vor, die nun vor mir liegen?

Welche Aufgaben stelle mir heute, wenn keiner mehr da ist, der mir sagt was ich zu tun und zu lassen habe? So wie mein Chef das jahrzehntelang getan hat?

Worauf freute ich mich, als ich schon mit 55 an die Rente dachte – und wo ist diese Freude heute?

Auf all diese und weitere Fragen werden Sie im **BLOCKsenior** Ihre Antworten finden.





HOHENBRUNNER
AKADEMIE

Und wie komme ich dann, wenn ich wieder zu Hause bin, ins Handeln? Auch darauf lassen wir uns mit Ihnen ein und Sie erarbeiten sich individuelles Handwerkszeug. Und genau hier wird Ihnen Ihr Alter, werden Ihnen Ihre Erfahrungen zu Gute kommen. Denn das ist Ihr größter Schatz, den Sie für sich jetzt eigenverantwortlich nutzen können. Ihre größte Kraftquelle sind Ihre lebensbegleitenden Erfahrungen, Ihre Erinnerungen an die Schwierigkeiten, die Sie in Ihrem langen Leben schon erfolgreich gemeistert haben.

Kopfschütteln über die Ansichten der Jungen, über die Digitalisierung der Welt und die verlorengegangene Verlässlichkeit ehemals Halt gebender Institutionen (Banken, Kirchen, Wirtschaftssysteme...) helfen da keinesfalls, sie bewirken eher das Gegenteil. Lethargie, Unlust, Verzweiflung, Mutlosigkeit bis hin zur Altersdepression.

Die selbst erworbenen Kompetenzen des Alters nachhaltig auszubauen und wirksam für ein erfülltes Rentnerleben zu nutzen, das ist der Schlüssel zu Lebensfreude und Lebensmut im Alter.

Im Training BLOCKsenior gibt es zwei rote Fäden:

1: Ich erarbeite mir während der Trainingsdauer eine Vision für mein Rentner – Leben. Was werde ich dafür tun, damit meine neue Vision Wirklichkeit wird (Selbstverpflichtung). Und ich setze ich mich intensiv mit den Einstellungen auseinander, die es mir unmöglich erscheinen lassen.

2: Umgang mit meiner Lebensenergie und Gesundheit. Das ist das zweite große Thema, das sich durch diese Tage zieht. Ich lerne meine Einstellung zu den Herausforderungen im Alter kennen und ihre Bedeutung für meine Lebensfreude schätzen. Wenn ich wahrnehme, dass sie mir oder anderen guttun, dann werde ich mich diesen veränderten Einstellungen begeistert widmen und sie zu meinem Denken und Handeln in meinem neuen Alltag machen. Dabei mag es Gedanken geben, die mich bremsen, mir Energie rauben. Diese werde ich lernen in Energiegewinnereinstellungen zu verwandeln und diese zukünftig zu nutzen. Unabhängig davon „Was sollen denn die Nachbarn denken?“

Unsere Haltung mit der wir, das Team der Hohenbrunner Akademie, arbeiten, beruht auf Vertrauen und Mut. Im Training erfährt der Teilnehmer keine Bewertungen, er kann sich seine Lösung für eine Fragestellung erarbeiten, frei denken und zu (s)einem gewünschten Ergebnis kommen. Dem Teilnehmer werden keine gutgemeinten Ratschläge erteilt, Er/Sie soll seinen/Ihren eigenen Weg entdecken. Der Teilnehmer bekommt allenfalls unterstützende Angebote um seine eigene Lösung zu finden, statt fremde Angebote unreflektiert zu übernehmen. Wenn es seine Lösung ist, dann wird er sie begeistert anwenden und sich damit identifizieren.





HOHENBRUNNER
AKADEMIE

Unsere Arbeits-Methoden sind Kurzreferate, Übungen zu zweit oder zu dritt, Gruppenübungen und Präsentationen der eigenen Erkenntnisse vor der Gruppe. Reflektion der erlebten Ereignisse im Training und die Möglichkeit eigenes Verhalten zu korrigieren und dieses neue Verhalten am Folgetag in einer ähnlichen Übung auszuprobieren. Um dabei für mich selbst festzustellen: wie fühlt sich das an, wenn ich mich anders mit dieser Situation auseinandersetze, anders verhalte?

Was passiert dann mit meiner Selbstwirksamkeit?

Was will ich davon in Zukunft nutzen?

Wir arbeiten kognitiv und auf der Körperebene, d.h. Gefühle, Emotionen, Körpersignale und mein Verstand – all das geht miteinander, das Erfahrene wird dadurch in mehreren Dimensionen erlebbar und verankert sich im Körper als neues Lösungsmodell.

Wir geben dem Teilnehmer viel Raum damit Er oder Sie das ansprechen können, was sie wirklich bewegt, was Ihnen Energie raubt, sie begrenzt in Ihrer Arbeitsleistung. Oft wirkt einmal ausgesprochenes, was nur an diesem Ort für den Teilnehmer möglich ist, befreiend für viele andere Dinge.

Was nimmt der Teilnehmer mit?

Er macht eine Standortbestimmung seiner aktuellen Lebenssituation, er entwickelt eigene Ziele, er lernt Werkzeuge kennen, die ihn unterstützen seine persönlichen Ziele und die mit sich vereinbarten Ziele wirksam zu erreichen. Die Begeisterung darüber, zu was ich in der Lage bin zu tun – oder zu lassen – kennzeichnet die Menschen die unser Training verlassen.

Was kann das Unternehmen erwarten, das einer verdienten Mitarbeiterin, einem langjährigen Mitarbeiter die Teilnahme am Training BLOCKsenior ermöglicht?

Erlebte Wertschätzung und gesteigerte Loyalität, denn es zeigt der teilnehmenden Person: Du bist und bleibst uns wichtig! Wir investieren in Dich, auch wenn Du uns bald verlässt. Wir wollen Dich auf deine Verantwortung für Deine Zeit als RentnerIn vorbereiten. Es ist uns nicht egal wie dein Leben in Rente aussieht.

Das Training BLOCKsenior ist ein Gruppentraining mit maximal 8 Teilnehmenden. Geleitet wird es von einem Trainer/Trainerin und einem Co-Trainer sowie zwei weiteren Assistenten. Teilnehmer und Team sind während der gesamten Dauer des Trainings im **Trainingshaus** untergebracht.





HOHENBRUNNER
AKADEMIE

Dem Training liegt eine eigene, einzigartige Dramaturgie zugrunde, zugeschnitten besonders auf junge Senioren. Diese ermöglicht überraschende Arbeitsergebnisse in dieser kurzen Zeit.

Das Training basiert auf Erkenntnissen der humanistischen Psychologie, der positiven Psychologie, der Neurobiologie und der Logotherapie.

Das Training **BLOCKsenior** erreicht die Altersgruppe von Mitte/Ende 50 bis Ende 60 Jahre oder deutlich älter. Es wird im deutschsprachigen Raum, d.h. in Deutschland, Österreich und der Schweiz genutzt.

**aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Website:
www.hohenbrunner-akademie.de**

Teilnahmegebühr:

2450,- € inkl. 19% MwSt für Privatpersonen

2450,- € zzgl. 19% MwSt für TeilnehmerInnen von Unternehmen oder Organisationen

Unsere Trainingspreise für das Training BLOCKsenior sind Komplettpreise: Sie bekommen Ihr Training, umfangreiche Trainingsunterlagen, Unterkunft und die komplette Verpflegung während der gesamten Trainingsdauer in unserem Seminarhaus. Und die schriftliche Zusammenstellung wesentlicher Trainingsinhalte, individuell für jeden Trainingsteilnehmer/ jede Trainingsteilnehmerin, einige Tage nach dem Training.

Für Ihre weiteren Fragen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.
Anruf genügt: 0049-173 354 13541

Karl Fordemann

Dipl.-Ing.; Dipl.-Wirtschaftsingenieur
Logotherapeutischer Begleiter

Geschäftsführender Gesellschafter
Hohenbrunner Akademie GmbH
Theresienhöhe 6/136
80339 München
Tel.: 0173 354 1351
info@hohenbrunner-akademie.de

Postanschrift abweichend:

Hohenbrunner Akademie GmbH
Karl Fordemann
Sonnenstraße 4
D-83080 Oberaudorf



Hohenbrunner Akademie GmbH
Theresienhöhe 6 / 136, 80339 München
Tel +49 - (0) - 173 354 1351
www.hohenbrunner-akademie.de , info@hohenbrunner-akademie.de
Ust-IdNr.: DE 129 303 502

Geschäftsführender Gesellschafter: Karl Fordemann
Kreissparkasse München IBAN DE58 7025 0150 0027 0166 09
Commerzbank Ottobrunn, IBAN DE12 7008 0000 0758 1919 00
Steuernummer 143/146/70001, München HRB 76644