

# RIEDELBERATUNG

Coaching • Ausbildung • Organisationsentwicklung



## 50 plus – Endlich die „richtigen“ Entscheidungen treffen

Ein Seminar für Menschen in den besten Jahren

### *Mit 50 noch mal so richtig durchstarten?*

Wer heute um die 50 Jahre alt ist, zählt zu den geburtenstarken Jahrgängen.

2013 gab es so viele 50-Jährige wie nie zuvor. „1964 kamen in den alten Bundesländern 1.357.304 Kinder zur Welt“ (\*<http://www.rp-online.de/panorama/deutschland/babyboom-1964-das-jahr-der-1357304-babys-aid-1.4155427>). Eine bisher ungebrochene Rekordzahl.

Zählte man früher mit 50 schon eher zu den „Oldtimern“, so sind 50-Jährige heute allenfalls reife Erwachsene. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den letzten hundert Jahren deutlich gestiegen und liegt derzeit bei rund 80 Jahren. Es scheint mehr denn je sinnvoll in der Lebensmitte noch einmal die Weichen zu stellen.

Diesmal aber gründlich, denn vieles geht nicht mehr so wie früher. In der Lebensmitte lässt häufig die Konzentration nach, das Kurzzeitgedächtnis funktioniert nicht mehr so wie früher und auch die Fähigkeit gespeichertes Wissen abzurufen lässt nach. Das Gehirn wird weniger stark durchblutet, die Zahl der Zellen schrumpft.

Doch alles keine Gründe mit 50 zu verzweifeln. Im Gegenteil! Das Gehirn entwickelt mit zunehmendem Alter auch neue Stärken. Es vermag Wichtiges von weniger Wichtigem auszusortieren, Zusammenhänge schneller zu erkennen und Neues mit Altem zu verknüpfen. Ideale Voraussetzungen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die sogenannte „Altersweisheit“ – Intelligenzforscher sprechen von „kristalliner Intelligenz“ – hilft, Erfahrungswissen zu aktivieren, um komplexe Situationen optimal zu bewältigen.

Die Lebensmitte ist also genau die rechte Zeit sich von gewohnten Mustern, die nicht mehr funktionieren, zu verabschieden und nochmal „richtig“ durch zu starten. Aber wie? Was ist uns wirklich wichtig im Leben und worauf können wir getrost verzichten?



## BESCHREIBUNG

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit aus Ihrem Alltagsstress auszusteigen, innezuhalten, zu schauen wo sie grade stehen und zu entscheiden wo die Reise hin gehen soll.

In entspannter und anregender Atmosphäre finden Sie Kontakt zu sich und Gleichaltrigen, die wie Sie auf der Suche nach neuen Wegen sind.

Genießen Sie den Austausch, die Natur, das gute Essen und eine Begleitung an der vielleicht wichtigsten Stelle Ihres Lebens, ihrer Lebensmitte.

## IHR NUTZEN

Die Lebensmitte ist eine gute Zeit, um sich zu fragen, wie es weitergehen soll.

Schließlich können gerade jetzt Erfahrungen gut an die nächste Generation weiter gegeben werden.

RIEDEL BERATUNG gibt Raum und Gelegenheit mal „abzuschalten“ und sich eine kleine Auszeit in angenehmer und anregender Atmosphäre zu gönnen um vielleicht Revue passieren zu lassen, was bisher geschehen ist und was noch kommen soll.

## INHALTE & METHODEN

- Zeit und Raum zur Muße
- Impulsgespräche und gemeinsamer Austausch zum Thema Wertewandel
- Kontemplationen
- Visionsentwicklung
- Impulsgespräche und gemeinsamer Austausch zum Thema Sinn- und Orientierung
- Walk & Talk
- Körperentspannungen

## REFERENTEN

### **Mathias Riedel**

Dipl. Wirtschaftspsychologe, Dipl. Schauspieler, systemischer Senior- und Lehrcoach (DCV), Dozent und Autor.

### **Gesa Badenhorst**

Dipl. Schauspielerin, Pädagogin, Stimm- und Sprachcoach, Coach.



## ORT

Das Seminar finden für 5 Tage, in einer Finca in der Nähe von Porreres, auf Mallorca statt.

## KOSTEN

€ 1.400,- zzgl. MwSt., inkl. Kost und Logis (ohne Flug und Transfer).

## KONTAKT

Für Informationen über Termine und Anmeldung senden Sie bitte eine Anfrage an:  
[mr@riedelberatung.de](mailto:mr@riedelberatung.de)

---