

# Infobrief Biografiearbeit

März 2024

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Übergang in die nachberufliche Phase ist ein Lebensabschnitt, der oft mit gemischten Gefühlen verbunden ist. Fragen stellen sich ein: Wie kann ich hinter mir lassen, was mich solange ausgemacht hat? Wie kann ich meinen Alltag neu strukturieren? Was werde ich mit meiner freien Zeit anfangen?

Übungen zur Selbstreflexion und zur Visionssuche unterstützen dabei, die Brücke vom Arbeitsleben in die nachberufliche Phase bewusst zu erleben und als Chance zu

erkennen, sein Leben noch einmal neu zu gestalten.

Ihre



Michaela Frölich M.A., Biografin & Autorin  
[www.schreibatelier-froelich.de](http://www.schreibatelier-froelich.de)

## Übergang in den Ruhestand

Für die einen ist der Ruhestand eine langersehnte Zeit, weil sich dann endlich ein Raum öffnet, das zu tun, wonach man sich schon lange sehnt. Andere schauen mit einem lachenden und einem weinenden Auge darauf, denn sie ahnen, dass sie manches, was ihren Berufsalltag bislang ausmachte, vermissen könnten. Mitunter planen diese Menschen, in Teilzeit oder auf Stundenbasis, in ihrem Beruf noch in reduziertem Umfang weiterzuarbeiten.

*Ein Abschied schmerzt  
immer, auch wenn man sich  
schon lange darauf freut!  
(Arthur Schnitzler)*

In allen Fällen jedoch entsteht eine Übergangszeit, denn auch wenn der letzte Arbeitstag das sogenannte Ende der Berufstätigkeit markiert, und der Tag danach den ersten Tag der Rente oder Pension, überlappen sich beide Lebenslagen zumindest innerlich und eine Neusortierung erfolgt.

In der Vorbereitung auf den Ruhestand gibt es drei Phasen, die in den Blick genommen werden können:

- 1) Der Abschied vom Berufsleben
- 2) Der Übergang mit einem Bewusstwerden der Gefühle und Bedürfnisse
- 3) Das Gestalten eines neuen Lebensabschnittes

Eine wunderbare Methode, um sich mit allen drei Phasen intensiver zu beschäftigen, ist das Schreiben und Gestalten: autobiografisch, journalnd und kreativ.

## Der Abschied vom Berufsleben

Als Erstes gilt es, wertschätzend auf das Arbeitsleben zurückzublicken. Autobiografisches Schreiben hilft, die Erinnerungen zu sortieren.

*Zutaten hierfür sind:* ein schönes Einschreibebuch, ein Lieblingsstift, eine wohltuend dampfende Tasse Tee und eine ruhige Stunde Zeit für sich selbst.

- **Stationen im Berufsleben:** Welche Stationen markieren die Berufslaufbahn? Angefangen von der Ausbildung, der ersten Arbeitsstelle, neuen Aufgaben, Projekten bis hin zu Weiterbildungen und Jubiläen.
- **Besondere Ereignisse:** Welche Erlebnisse waren sehr lehrreich oder welche Ereignisse leiteten eine Veränderung ein? Welche Erfolge können verbucht werden? Welche Misserfolge lagen auf dem Weg?
- **Menschen, die den Weg begleiteten:** Welche Menschen haben die berufliche Laufbahn positiv beeinflusst, wie Mentoren, Kollegen oder Kunden? Wer hat einen unterstützt? Wer hat sich in den Weg gestellt?
- **Herausforderungen, die es zu überwinden galt:** Welche Schwierigkeiten lagen auf dem Weg – von der Ausbildung bis hin zu den letzten Berufsjahren? Wer oder was hat geholfen, diese zu meistern? Welche Fähigkeiten haben geholfen, welche Stärken konnten dabei entwickelt werden?
- **Abschied und Loslassen:** Was bedeutet es, die berufliche Phase zu beenden? Von wem und was, gilt es sich zu verabschieden? Was möchte und darf bald losgelassen werden?



## Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen

Jetzt geht es darum, nachzuspüren, was in der kommenden Zeit wichtig wird.

*Zutaten hierfür sind:* ein schönes Einschreibebuch, ein Lieblingsstift, 15 Minuten Zeit, morgens oder abends, am besten täglich.



Manche Menschen möchten erstmal zur Ruhe kommen, das Berufsleben innerlich abschließen und dann auf sich zukommen lassen, was der neue Lebensabschnitt bringt. Andere haben genaue Vorstellungen und erste Pläne, womit sie sich beschäftigen möchten, sobald sie Zeit dafür haben. Und es gibt auch Menschen, denen es bei der Vorstellung etwas mulmig wird, aus dem gewohnten Umfeld der Berufstätigkeit herauszufallen, die vorgegebene Struktur im Tagesablauf hinter sich

zulassen und auch Kollegen und Kolleginnen, die jahrelang den Berufsalltag teilten, nicht mehr automatisch zu treffen.

In dieser Umbruchphase kann es wohltuend sein, erstmal alles aufs Papier fließen zu lassen, was einen beschäftigt und vielleicht auch besorgt – wie beim Tagebuch schreiben.

Am Ende der Schreibeinheit wird der Text noch einmal überflogen, überlegt, was einem besonders wichtig ist, und dazu eine zentrale Aussage oder eine Frage notiert.

Diese Übung kann täglich, im Übergang zwischen Arbeitsleben und Ruhestand, für 15 Minuten wiederholt werden – zum Beispiel am Abend. Wer täglich seine Gedanken und Gefühle aufschreibt, erfährt, wie sich der Geist klärt, Entscheidungen vorbereitet werden können und auch Handlungsideen entstehen.

## Den neuen Lebensabschnitt planen

Eine erste Annäherung an das, was in einem schlummert und in der kommenden Lebensphase gelebt werden möchte, ist ein Visionsboard. Ein Visionsboard ist eine visuelle Darstellung der Hoffnungen, Träume und Ziele.

*Zutaten hierfür sind:* eine farbige Pappe, Format DIN A3 oder größer, Schere, Kleber und jede Menge Zeitschriften.

Zu Beginn können sich folgende Fragen gestellt werden:

- Welche Ziele und Träume habe ich für meine Zeit im Ruhestand?
- Welche neuen sozialen Kontakte oder Gemeinschaften möchte ich im Ruhestand knüpfen oder pflegen?
- Welche Hobbys oder Interessen habe ich vernachlässigt und möchte ich jetzt wiederaufnehmen oder vertiefen?
- Welche Reiseziele oder Abenteuer habe ich immer im Hinterkopf gehabt, die ich bald verwirklichen könnte?

Dazu werden aus Zeitschriften Bilder, Zitate, Wörter und Symbole ausgeschnitten, die zu den Wünschen und Vorstellungen passen. Intuitiv werden die Bilder, Textschnipsel und Zeichen auf die Pappe geklebt. Dabei werden mitunter weitere Bedürfnisse bewusst.



Die dabei entstandene Collage ist ein kraftvolles, visuelles Werkzeug, das täglich an die eigenen Ziele und Träume erinnert.



*Wechsel ist das Los des Lebens, und es kommt ein anderer Tag.*

(Theodor Fontane)

## Literaturtipps

	<p>Schlicht, Wolfgang &amp; Ansgar Thiel: <b>Ruhestand und dann? Ein Plädoyer für eine systematische Vorbereitung.</b> Verlag Hampp, 2022. Das Buch informiert, was in der Wissenschaft über den Ruhestand und über das Alter(n) an Erkenntnissen zusammengetragen wurde und regt an, ein eigenes »Ruhestandsprogramm« zu konzipieren.</p>
	<p>Kutter, Ernie: <b>Jahre, die uns geschenkt sind. Eine Spiritualität des Älterwerdens für Frauen.</b> Patmos Verlag, 2016. Weibliche Vorbilder in Geschichte, Mythologie im Leben und Netzwerken sozial engagierter Frauen von heute. Das Älterwerden als Chance zu innerem Reifen und Wachsen verstehen und annehmen.</p>

## Veranstaltungsempfehlungen

27.03.-24.04.2024	<p>Schreibwerkstatt: Vorbereitung auf den Ruhestand Referentin: <b>Michaela Frölich M.A.</b> Veranstaltungsort: <b>online via Zoom</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> Ev. Regionalverband, Frankfurt, Tel. 069-92105-6678, E-Mail: <a href="mailto:christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de">christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de</a></p>
16.04.2024	<p><b>Methodenschnäppchen:</b> Ich schenk dir eine Geschichte - eine Fotostory für einen besonderen Menschen gestalten Referentin: <b>Paula Maisch</b> Veranstaltungsort: <b>online via Zoom</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="http://www.eaew.de">www.eaew.de</a></p>
16.04.-16.07.2024	<p><b>Autobiografisches Schreiben III – Erwachsenenjahre ab der Lebensmitte</b> Referentin: <b>Michaela Frölich M.A.</b> Veranstaltungsort: <b>online</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.zww.uni-mainz.de">www.zww.uni-mainz.de</a></p>
25.04.2024	<p><b>Erzähl doch mal!</b> Professionelle Interview-Techniken f. biografische Gespräche Referentin: <b>Stephanie Meyer-Steidl M.A.</b> Ort: <b>Münchner Bildungswerk</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="#">Kurs-Nr. 148993 (Link zur Anmeldung)</a></p>
09.-12.05.2024	<p><b>"Und trotzdem" - Biografiearbeit und Schreiben</b> Referentinnen: <b>Dr. Ruthmarijke Smeding &amp; Monika Heilmeier-Schmittner</b> Veranstaltungsort: <b>Mainz</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="mailto:palled@posteo.net">palled@posteo.net</a></p>
15.-22.06.2024	<p><b>Biografisches Schreiben in Kroatien</b> Referent: <b>Dr. Andreas Mäckler</b> Ort: <b>Ethno-Hotel Balatura (Nähe Rijeka)</b> Info &amp; Anmeldung: <a href="https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/">https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/</a></p>
14. – 20.09.2024	<p><b>Biografisches Schreiben &amp; Achtsamkeitsyoga auf Spiekeroog</b> Referentinnen: <b>Dr. Mareile Seeber-Tegethoff, Bettina Keller M.A.</b> Veranstaltungsort: <b>Haus Klasing, Nordseeinsel Spiekeroog</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="http://www.worte-und-leben.de/Veranstaltungen">www.worte-und-leben.de/Veranstaltungen</a></p>

## LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!

Ab sofort finden Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#).

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | März 2024 | Auflage: 1600

Redaktion | Michaela Frölich M.A., [michaela.froelich@lebensmutig.de](mailto:michaela.froelich@lebensmutig.de)

Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter [infobrief@lebensmutig.de](mailto:infobrief@lebensmutig.de)