

# Neuer Lebensabschnitt: Mit Erfahrung in die Zukunft starten

Der Übergang vom Berufsleben in die Pension ist mehr als ein Einschnitt – er ist eine Einladung. **Eine Einladung, Bilanz zu ziehen**, Werte zu klären und neue Wege zu entdecken. Denn wer ein Arbeitsleben lang Erfahrung gesammelt hat, besitzt einen Schatz, der weiterwirken darf.

Ein bewusst gestaltetes **berufliches Offboarding** – also der achtsame Abschluss der Berufstätigkeit – hilft, zurückzublicken und neue Perspektiven zu erkennen sowie den Blick nach vorne zu richten. Zentral dabei sind persönliche Werte: Sie geben Orientierung, stiften Sinn, schaffen Stabilität und helfen, Entscheidungen für den neuen Lebensabschnitt zu treffen. Sie sind Teil unserer Identität, haben uns geprägt und tragen uns – und gerade jetzt wird spürbar, was uns wirklich wichtig ist.

Die **Beschäftigung mit der eigenen Biografie** macht sichtbar, wie wir zu dem Menschen von heute geworden sind. Wer erkennt, welche Erfahrungen prägend waren und welche Ressourcen daraus entstanden sind, gewinnt Klarheit und Selbstvertrauen. Das Erzählen in der Gruppe – und das Zuhören – kann zusätzliche Einsichten bringen und neue Wege öffnen.

Ob Ehrenamt im Seniorenbund, Vortragstätigkeit, Work & Travel, Granny-Au-Pair, Sprachreise 50plus oder Wissenstransfer als Senior Expert: Wer sich seiner Stärken bewusst ist, findet auch **im Ruhestand vielfältige Aufgaben mit Sinn** - auch jenseits klassischer Erwerbsarbeit.

## WORKSHOP-TIPP

Die jungen „Alten“: Perspektiven und Wertearbeit für die Pension

### Termin:

23. Oktober 2025  
von 9 bis 12 Uhr

### Anmeldung:

#### Kärntner Seniorenbund

Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt  
Veranstaltungsraum

**Telefon:** 0463/20 33 70

**E-Mail:** office@seniorenbund-ktn.at

Ein Workshop der Bildungs- und Berufsberatung Kärnten: Biografiearbeit, Reflexion, Werte und neue Perspektiven für den Ruhestand.

### Referentin:

**Mag.a Christa Maria Kraigher**  
Projektkoordinatorin Bildungs- und Berufsberatung Kärnten



# Leben mit Krankheit

## Resilienz als Wegbegleiter

### Termin:

11. September 2025 von 10 bis 11.30 Uhr

Sie leben mit einer chronischen Erkrankung und suchen Wege zu mehr Lebensfreude und innerer Stärke? Erfahren Sie, praxisnah und persönlich, wie Ihre innere Haltung zu einem wertvollen Begleiter werden kann.



### Referentin:

**Anna Maria Muhrer DGKP**

Dipl. Mental-, Achtsamkeits-, und Resilienztrainerin, Psychosoziale Beraterin i.A.u.S

### Anmeldung:

#### Kärntner Seniorenbund

Adlergasse 1  
Veranstaltungsraum  
9020 Klagenfurt

**Telefon:** 0463/20 33 70

**E-Mail:** office@seniorenbund-ktn.at

