Erschienen am 07.06.2017
272 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-644-8

Erica Binder

Lebensqualität und Sinn im "Golden Age"

Selbstcoaching als Reifungschance mit 55+ Mit Zeichnungen von Esther Killias

Ein bewusstes und sinnvolles Leben mit 55+
Eine Anleitung zum Selbstcoaching und zur Sinnfindung, damit das Älterwerden vermehrt zur Lust statt zum Frust wird – zur Entdeckung einer neuen Lebensphase, die befriedigt und erfüllt. Ein Großteil der Arbeitsleistung wurde erbracht, die verbleibende Lebenszeit ist oft materiell abgesichert. Niemand weiß, wie lange diese häufig als „Golden Age“ bezeichnete Lebensphase dauern wird und unter welchen Umständen man sie erlebt. Aber wir alle haben die Möglichkeit einer Einflussnahme – sei diese ganz konkret und praktisch oder auf der Ebene des Bewusstseins angesiedelt. Es geht weder um Schönfärberei noch um Miesmacherei, sondern um ein bewusstes, sinnvolles und lebendiges drittes Alter unter dem Motto: Carpe diem!

Ziele dieses Buches:
- Mit Vorurteilen aufräumen: „senile“ bzw. „unnütze“ Alte
- Mut machen für die dritte Lebensphase – jenseits von Jugend- und Konsumterror
- Impulse für das Selbstcoaching und damit zur Selbstentfaltung
- Impulse für die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lebenssinn
- Tipps für Alltagsbewältigung und Lebensqualität

Autorenprofil

Erica Binder

Erica Binder, Ausbildung als Lehrerin, Studium der Pädagogik und Psychologie an der Uni Bern. Dozentin für

Lehrerbildung und Ausbildung von Sozialpädagogen, Supervisorin. Seit 10 Jahren eigene Praxis für Berufs- und Lebensalltagscoaching in Bern.