

## Coaching für die Pensionierungsgestaltung

Umfassend oder spezifisch: Mit Selbstmotivation und Willenskraft machen Sie das, was Sie wirklich wollen.

Der Schritt in die Pensionierung bedeutet nicht nur die Beendigung des Arbeitslebens, für das wir uns während Jahrzehnten engagiert und mit dem wir uns identifiziert haben, das uns Struktur, Herausforderungen und Begegnungen mit Kollegen ermöglichte. Mit der Pensionierung verbinden wir auch, endlich Zeit zu haben für die Umsetzung unserer Träume und Wünsche und für das, was wir wirklich möchten. Aber was möchten wir eigentlich wirklich? Was macht unsere Identität aus, wenn Beruf und Arbeit wegfallen?

Coaching für die Pensionierungsgestaltung beinhaltet folgende Themen:

- Rückblick auf das Arbeitsleben: Wie kann ich dieses für mich befriedigend abschliessen?
- Was lasse ich zurück? Welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich mir?
- Was möchte ich wirklich? Wie soll ich mich entscheiden?
- Wie kann ich Durchhaltewillen für meine Ziele entwickeln?
- Wie kann ich mit belastenden Situationen und Misserfolgen besser umgehen?
- Was kann mich dabei unterstützen, damit ich das, was ich will, auch wirklich umsetze?

Coaching für die Pensionierungsgestaltung verhilft Ihnen dazu, ein Ziel vor Augen zu haben, das Sie inspiriert und motiviert und im Einklang mit Ihren Bedürfnissen und Werten steht. Sie verfügen über Zuversicht und Willenskraft, Ihre Ziele auch umzusetzen. Dabei lernen Sie Methoden für Ihren eigenen Selbstmanagement-Prozess.

## Vorgehen

Je nach individueller Situation und Zielsetzung klären wir in einem ersten Gespräch den Umfang des Coachings. Eine Standortbestimmung - gezielt in Bezug auf die Pensionierung - und die Durchführung einer Tätigkeiten-Hitparade können Ihnen Klarheit über Ihre Situation und Wünsche geben.

Coaching für die Pensionierungsgestaltung kann Sie als umfassende Reflexion Ihrer individuellen Situation über mehrere Module wirkungsvoll unterstützen oder gezielt bei einem spezifischen Thema zu Klarheit, Motivation und Willenskraft verhelfen. Entweder erfolgt eine Kombination mit Methoden des ZRM® oder der Einsatz gezielter Methoden aus dem ZRM® für sich allein.

In einer vertrauensvollen und persönlichen Arbeitsatmosphäre gewinnen Sie Klarheit in Bezug auf Ihre Motivationen, Bedürfnisse und Intentionen. Sie gewinnen Einsichten und Orientierungsinstrumente, die Sie langfristig dabei unterstützen, befriedigende Entscheidungen zu treffen und Ihre wesentlichen Werte und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Emil Frey-Strasse 179 - 4142 Münchenstein

T: +41 61 411 76 46

M: +41 79 641 58 88

[dg@grauwiler-coaching.ch](mailto:dg@grauwiler-coaching.ch)

[www.grauwiler-coaching.ch](http://www.grauwiler-coaching.ch)