



## ..... und plötzlich viel Zeit

### Damit die neue Freiheit nicht zur grossen Leere wird

“Mach dir keine Illusionen darüber, wie radikal sich alles ändert, wenn der Ruhestand beginnt.“

Sven Kuntze, deutscher Journalist und Fernsehmoderator



Die Werbung suggeriert uns lauter fröhliche, lustige, braun gebrannte Rentner, die durch Wälder radeln, übers blaue Meer segeln oder als ExpertInnen gefragt sind. An solchen Bildern orientieren wir uns. Wolfgang Prosinger, Journalist, sagt: „*Wer 40 Jahre lang gearbeitet hat, hat es verlernt, die Wohltat des Müssiggangs zu geniessen. Aber wer will das schon zugeben?*“

Stellen Sie sich auch Fragen, wie:

- wohin gehöre ich nun?
- was mache ich Sinnvolles mit meiner freien Zeit?
- wo werde ich gebraucht?
- woher, wenn nicht von meinen Teammitgliedern bekomme ich nun meine Anerkennung und Wertschätzung?
- usw.

Dann sind Sie richtig in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter, die sich mit mir, als Coach, einmal pro Monat trifft.

Ich biete ein niederschwelliges Gruppencoaching zu diesem Themenbereich an.

Wann: Letzter Mittwochnachmittag jedes Monats  
 Wo: In meiner Praxis an der Metzgergasse 1, 5000 Aarau  
 Zeit: 13.30 – 15.00 Uhr  
 Kosten: 50.- Sfr. für 1½ Stunden (jeweils vor Ort zu bezahlen)  
 Start: 28. Februar 2018

Sie können auch später im Jahr dazu stossen. Anmeldung erforderlich. Die Daten und ein allfälliger Ortswechsel werden auf der Website, unter Coaching → spezielle Angebote, kommuniziert.

Ich freue mich über Ihren Anruf oder Ihre Mail.

Brigitta Schneider-Knell

lic.phil. Fachpsychologin FSP, Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin BSO

079 375 21 83

[brigitta.schneider@schneider-beratungen.ch](mailto:brigitta.schneider@schneider-beratungen.ch)

[www.schneider-beratungen.ch](http://www.schneider-beratungen.ch)