



Erkenntnis Klarheit Lebensfreude

IHR PERSÖNLICHES ARBEITSHEFT

Neuanfang ab 60+

Dieses Arbeitsbuch richtet sich an Menschen ab 60, die ihr Leben bewusst reflektieren, ordnen und neue Perspektiven entwickeln möchten. Es lädt Sie ein, innezuhalten, Rückschau zu halten und neue Wege zu entdecken – in Ihrem Tempo, mit Ihren Fragen. Nehmen Sie sich Zeit, schreiben Sie Ihre Gedanken auf, lassen Sie sich inspirieren – und entdecken Sie:

Es ist nie zu spät, sich selbst neu zu entdecken.

- Sie werden sich neu hören – in Ihrer Stimme, in Ihrem inneren Klang
- Sie werden sich neu sehen – jenseits von Alter, Rollen und Gewohnheiten.
- Sie werden sich neu spüren – lebendig, verbunden, frei.

Mit dem Übergang verändert sich vieles. Was bleibt – was beginnt?

Mit dem Übergang in den Ruhestand oder eine neue Lebensphase verändert sich vieles. Was war prägend? Was möchten Sie mitnehmen – und was hinter sich lassen?

Reflexionsfragen:

- Was hat mein Leben bisher erfüllt?
- Worauf bin ich stolz?
- Was möchte ich loslassen?

Platz für Ihre Gedanken:

Veränderungen

Wer bin ich heute – und wer möchte ich sein?

Veränderungen im Umfeld fordern uns oft heraus, uns selbst neu zu finden.

Wie sehen Sie sich – und wie möchten Sie wahrgenommen werden?

Übungen:

- Beschreiben Sie sich mit drei Eigenschaften.
- Was sagen andere Menschen Positives über Sie?
- Was gibt Ihnen aktuell Kraft – was raubt Ihnen Energie?

Platz für Ihre Notizen:

Der 3. Lebensabschnitt

Was macht mein Leben jetzt lebendig?

Der dritte Lebensabschnitt lädt ein, bewusst zu leben.

Welche Wünsche, Träume oder Projekte möchten Sie jetzt (wieder) in Angriff nehmen?

Impulse:

- Welche Werte sind Ihnen heute wichtig?
- Wie sieht ein erfüllter Tag für Sie aus?
- Was möchten Sie der Welt noch geben?

Platz für Ihre Gedanken:

3 Lebensfragen ab 60+

Wie beschreibe ich die Lebensqualität?

Im Alter tauchen viele Fragen auf – einige ganz praktischer Natur, andere tief persönlich. Denn Lebensqualität entsteht dort, wo äußere Klarheit auf innere Stimmigkeit trifft.

Impulse zur Reflexion:

- Was beschäftigt Sie aktuell am meisten – eher äußere Themen oder innere Fragen?
- Wo könnten äußere Klärung und innere Stärkung sich gegenseitig unterstützen?
- Was brauchen Sie, um sich wirklich sicher, lebendig und getragen zu fühlen?

Die 3 Lebensfragen

Wo äußere Klarheit auf innere Stimmigkeit trifft.

Lebenspraktische Frage:

- Wie bleibe ich gesund Was stärkt mich innerlich und selbstbestimmt?
- Wie kann ich sinnvoll leben und gebraucht werden?
- Wie sichere ich mich rechtlich und finanziell ab?

Tiefere Mentoring Frage:

- Was stärkt mich innerlich
– was raubt mir Kraft?
- Was will ich der Welt geben
– was erfüllt mich?
- Was gibt mir Sicherheit
– was ist für mich Frieden?

Platz für Ihre Notizen:

Platz für Ihre Notizen:

Abschluss & Einladung

Ich hoffe, dieses Workbook hat Sie inspiriert, sich selbst mit neuen Augen zu sehen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie auf Ihrem Weg eine achtsame Begleitung möchten, lade ich Sie herzlich zu einem kostenfreien Erstgespräch ein.

Herzlichst,
Eddie Murray

Dieses Arbeits- bzw. Workbook ist urheberrechtlich geschützt.