

# Kursreihe: Für Talente in Rente

---

Wie du wichtige Lebensbereiche für 60+ entwickelst

## Handout Für Modul 1

von: Jürg Landolt  
LCT - Landolt Coaching & Training GmbH  
Eustrasse 5, CH-6313 Menzingen  
Tel.: +41 41 741 52 77, Handy: +41 79 643 88 47  
E-Mail: [juerg.landolt@lct.ch](mailto:juerg.landolt@lct.ch)

# 1. Modul 1

## 1.1 Lektion 1

### 1.1.0 Einleitung

## Herzlich willkommen!

**Zum Lehrgang «Für Talente in Rente»**  
wie du wichtige Lebensbereiche entwickelst

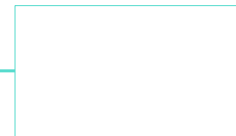
**Modul 1: Lebenssinn und Leitbild**



© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.1.0 Einleitung

1

## Situation & Fragestellungen



- Vieles hat sich bei dir verändert:  
Budget, soziales Umfeld, Aufgaben  
Tagesroutine...
- Ich habe das Gefühl, nicht mehr gebraucht  
zu werden.
- Wie finde ich eine neue, sinnvolle Tätigkeit?
- Wie kann ich meinen Alltag gestalten?
- Ich will mich ganz einfach informieren.

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.1.0 Einleitung

2

## Fünf Leitziele

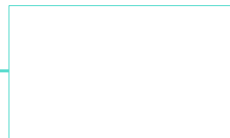
---



1. *Wie du dich für die Lebensphase 60+ langfristig ausrichtest.*
2. *Wie du strategisch richtig vorgehst, um zu dir passende Tätigkeiten zu finden.*
3. *Wie du «dein Angebot» formulierst und geeignete Kooperationspartner findest.*
4. *Wie du deine Zeit richtig nutzt und planst, inkl. Tipps für Gesundheit und den Alltag.*
5. *Wie du dir für die Entwicklung deiner Lebensbereiche Ziele wirksam setzt.*

## Kursinhalt

---



- **Modul 1: Situations-Analyse & Leitbild**
- **Modul 2: Persönlichkeit & Strategie**
- **Modul 3: Angebot & Kooperation**
- **Modul 4: Planung & Zeitmanagement**
- **Modul 5: Intentionen & Mentaltraining**

Zwischen den Modulen hast du Zeit für die Umsetzung des Gelernten. Auf Wunsch sind auch Einzelcoachings möglich.

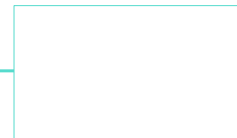
## Jürg Landolt



### Aus- und Weiterbildungen, Erfahrungen und Quellen:

- Seit 2000 Ausbilder und Coach (Inhaber der LCT - Landolt Coaching & Training GmbH) und freier Dozent.
- Coach: Business Excellence Coach (EO TQM Leader), Einzel- und Teamcoach, NLP-Master (Zis)
- Berater für Kaizen-Management- und Strategieentwicklung (EKS, Engpass-Konzentrierte-Strategie)
- Ausbilder mit eidg. FA (SVEB 1-5)
- Lizenziertes Trainer für die Nutzung von GPOP- (MBTI) und Persolog (DISG)-Persönlichkeitsprofilen.
- Leitung von Seminaren: Unternehmensführung, Strategie-Entwicklung, Problemlösungsmethodik, Zeitmanagement.
- Recherchen: Buddhistische und hermetische Philosophie, Quantenphysik und Neurowissenschaften

## Zitat (Regel)



***«Glaube nichts, weil ein Weiser es gesagt hat,  
Glaube nichts, weil es geschrieben steht.  
Glaube nichts, weil es als heilig gilt.  
Glaube nichts, weil es ein anderer glaubt.***

***Glaube nur das, was du selber als wahr  
erkannt hast.»***

(Buddha)

## Eine Chance für die Zukunft:

---



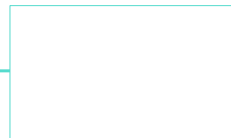
Verbindung von alter Weisheit  
mit modernen Wissenschaften;  
von Natur- und Geisteswissenschaft

**«Der Tag, an dem die Wissenschaft beginnt,  
nichtphysische Phänomene zu studieren,  
wird sie in einem Jahrzehnt mehr Fortschritte machen  
als in allen früheren Jahrhunderten ihrer Existenz.»**

*(Nikola Tesla)*

## Informationen

---



Auf [www.lct.ch](http://www.lct.ch) findest du:

- Handout (inkl. Bilder der Folien und Aufgabenblätter)
- Literatur- und Quellenverzeichnis
- Begriffs-Definitionen

Login-Daten:

-

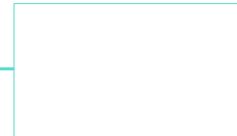
## Modul 1: Situations-Analyse & Leitbild



### Lernziele:

- *Du analysierst deine Situation im Kontext der wichtigsten Lebensbereiche und der Realität.*
- *Du erhältst mehr Klarheit über die Begriffe Spiritualität, Leitbild, Mission und Vision; was sie für dein Leben und den neuen Lebensabschnitt bedeuten.*
- *Du reflektierst, was für dich und dein Leben wichtig ist, welche Werte für dich eine spezielle Bedeutung haben, welche Lebensphilosophie du anstrebst.*

## 1. Situationsanalyse & Realität



### 1.1 Lektionsziele

- *Du analysierst, wo du dich in Bezug auf die Weiterentwicklung deiner Lebensbereiche positionierst.*
- *Du setzt erste Handlungsprioritäten.*
- *Du befasst dich mit der Frage, wer du in Wirklichkeit bist.*

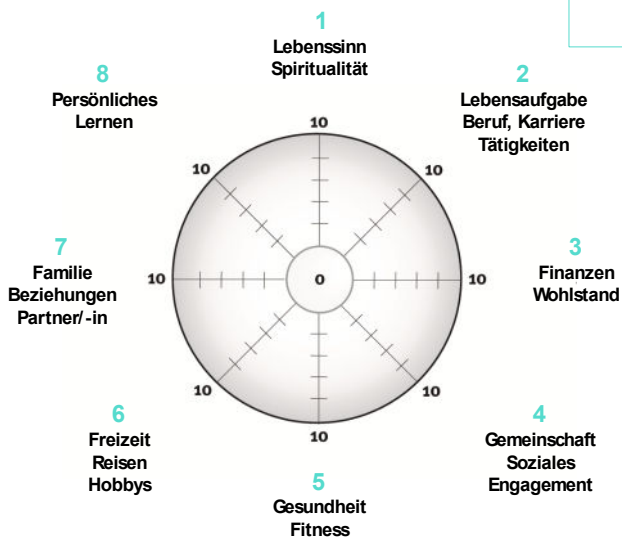
## Für Talente in Rente



Wie du wichtige Lebensbereiche entwickelst:

***Du hast einzigartige Talente,  
Fähigkeiten und Widerstände.  
Dein Weg ist individuell,  
dafür bist alleine du verantwortlich.***

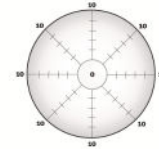
## Analyse der Lebensbereiche



## 1. Lebenssinn & Spiritualität

### Was wäre «eine 10»? (Denk-Anstöße)

- Erwachen, Befreiung, Erleuchtung.....
- Du bist frei von Ego, Blockaden, Widerständen, belastenden Emotionen und Gedanken.
- Du bist frei von Leid, Anhaftung und Ablehnung.
- Du bist ständig verbunden mit einem tiefem inneren Frieden, egal, was passiert.
- Du handelst stets situationsgerecht zum Wohl des Ganzen.



### Der Sinn des Lebens: (Denk-Anstöße)

- Du hast erforscht und weisst, wer du bist
- Deine persönliche Entwicklung zur Beantwortung dieser Frage

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.1.3 Lebenssinn & Spiritualität

13

## Spiritualität – eine Definition

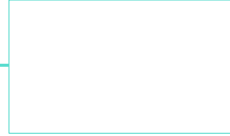
***Die bewusste Auseinandersetzung  
mit dem geistigen, inneren Leben  
und Sinnfragen.***

***Spiritualität bezieht sich nicht allein  
auf die Innenwelt, sondern zielt auch  
darauf, Welt zu gestalten  
(Lassalle Haus)***

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.1.3 Lebenssinn & Spiritualität

14

## Wer oder was bist du (1 von 5)?

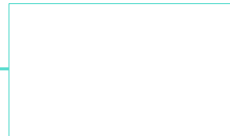


- Du bestehst mehrheitlich aus Wasser, etwa  $10^{27}$  Wassermolekülen ( $H_2O$ ) und doppelt so vielen Wasserstoff-Atomen.
- Ein Wasserstoffatom besteht aus einem Elektron (-) und einem Proton (+) als Atomkern.

PS:

- Total bestehst du aus etwa 30 – 50 Billionen Zellen, je nach Körpergewicht und Grösse.
- Ein erwachsener Mensch hat etwa gleichviel oder mehr Bakterienzellen in und auf seinem Körper (ca. 0,3% des Körpergewichts).
- Jede Zelle funktioniert zum Wohl des Ganzen.

## Wer oder was bist du (2 von 5)?



Angenommen, der Atomkern hätte die Grösse eines Fussballs, dann würde man das Elektron, das etwa so gross wäre wie ein Stecknadelkopf, wahrscheinlich, in etwa 10 km Entfernung antreffen.



10 km



## Wer oder was bist du (3 von 5)?

- Du bestehst also zu 99,999999999% aus Raum und zu 0,000000001% aus «Masse» (Materie).
- Angenommen du wärst auf einem Neutronenstern. Weil desse Masse riesengross ist , würden die Elektronen in den Kern fallen und die Zwischenräume somit praktisch verschwinden.
- Dann hätte deine Masse (Materie) noch die Grösse einer Kugel mit einem Durchmesser von ca. 1/200mm.

## Wer oder was bist du (4 von 5)?

- Das Proton und das Elektron bestehen wiederum mehrheitlich aus Raum und Elementarteilchen wie z.B. Quarks, Gluonen oder Photonen.
- Elementarteilchen sind frei von Masse und bestehen somit praktisch aus reiner Energie (Standard-Theorie).

## Wer oder was bist (4 von 4)?

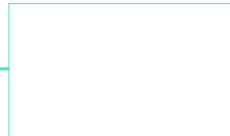
---



- **Du bist also ein Energiesystem, ein Informationsmuster, das sich in einem Raum befindet. Dieser Raum ist jedoch nicht Nichts, sondern ein Meer aller Möglichkeiten (U. Warnke).**
- **Alles: Gedanken, Emotionen und Masse entsteht nur aus der Wechselwirkung mit diesem Raum (Feld, Quantenfeld).**
- **Dieses Feld durchdringt alles. Alles ist im All und das All ist in Allem. Alles ist also mit Allem verbunden. Alles ist Geist. Das Universum ist geistig.**

## Erkenntnisse (Denkanstöße)

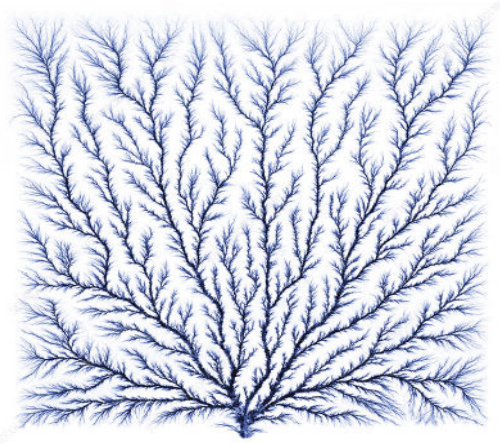
---



- **Du bist ein geistiges Wesen, das mit allem verbunden ist und eine menschliche Erfahrung macht.**
- **Deine Quelle in dir und in Allem ist ein (Quanten-) feld mit einem allumfassenden Bewusstsein und dem Potential von Allem.**
- **Alles ist aus der Quelle entstanden und kehrt wieder dahin zurück (sobald alle Widerstände aufgelöst sind).**

**PS: Unsere Gesellschaft hat grundsätzlich ein spirituelles Problem.**

## Leere, Widerstand, Form



### Form = Leere, Leere = Form

- Eine Form entsteht, wenn Energie auf Widerstand trifft.
- Wenn der Widerstand sich auflöst, verschmilzt die Form mit der Leere.

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.1.3 Lebensinn & Spiritualität / Lichtenberg-Bild, sciencephoto.com, C030/7481

21

## 1. Situationsanalyse & Realität

### 1.2 Lektionsziele

- *Du klärst, welche langfristigen Ziele du dir für dein Leben oder die neue Lebensphase setzen willst.*
- *Du aktualisierst dein Verständnis zu Leitbild, Mission und Vision und wie du sie für den neuen Lebensabschnitt anwendest.*
- *Du überprüfst, was für dich in deinem Leben wichtig ist – welche Werte und Verhaltensnormen für dich eine spezielle Bedeutung haben.*

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.2.0 Lektionsziele

22

## Was Sterbende berichten

---

### Was ich bereue oder verpasst habe:

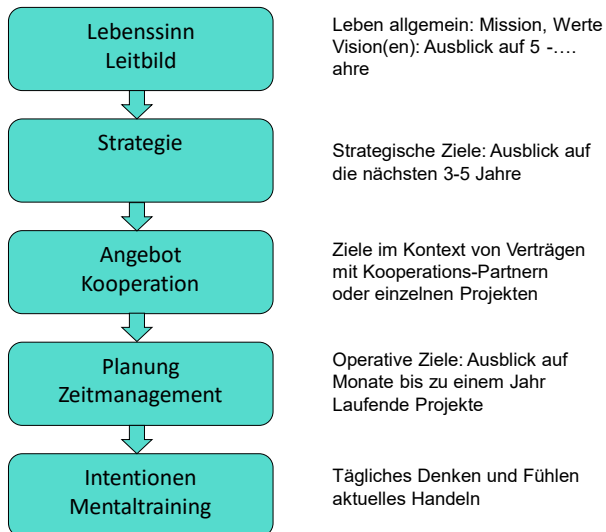
- Zu selten ehrlich und authentisch gewesen zu sein – zu viel angepasst, zu wenig «ich selbst»
- Eigene Talente und Träume nicht gelebt zu haben
- Das Leben zu ernst genommen zu haben, zu wenig Freude, Leichtigkeit, Humor und Genuss
- Zu wenig Zeit für Familie, Freundschaften und Liebe, zu viel Zeit für Arbeit, Karriere oder Pflichten
- Konflikte nicht geklärt, nicht verziehen oder sich nicht entschuldigt zu haben

## Dein 80. Geburtstag

---

***Was wünschst du dir, dass die Leute  
(Vertreter der Lebensbereiche)  
z.B. anlässlich von Tischreden  
zu dir sagen?***

## Top-Down-Prozess (Flughöhen)



© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.2.0 Einleitung

25

## Leitbild

***Das Leitbild umfasst Aussagen  
zu Deiner Mission, Vision  
und zu den Werten und Verhaltens-  
normen, die für dein Leben wichtig sind.***

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.2.1 Leitbild

26

## Mission

---

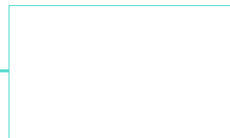


**Die Aussage zur persönlichen Mission gilt als Kompass für dein Leben (oder für eine deiner Lebensphasen). und beantwortet Fragen wie:**

- *Was ist der Zweck deines Lebens?*
- *Warum existierst du?*
- *Wozu wurdest du geboren?*
- *Was ist deine Funktion zum Wohl des Ganzen?*
- *Was machst du für wen und warum (mit welchem Nutzen, Nutzen für wen) ?*

## Missions-Grundlagen

---



**Mögliche Betrachtungsebenen und Grundlagen zur Formulierung einer Missions-Aussage:**

- **Spirituelle Ebene:**  
Erforschen «wer bin ich?» Wozu? Was ist dein Dienst zum Wohl des Ganzen? Zum Nutzen der Menschheit?
- **Wozu du geboren wurdest:**  
Geburtshoroskop, Numerologie, Human Design System (HDS), etc.
- **Persönlichkeitsmodelle:**  
Beispiele: Persolog/DISG-Modell, GPOP/MBTI-Profil, etc.
- **Talente und Wünsche:**  
Was du gut kannst, gerne tust oder gerne tun würdest.
- **Strategie-Entwicklung:**  
Stärken-Analyse: Kompetenzen, Befragungen und Erfahrungen (Modul 2)

## Beispiel

---

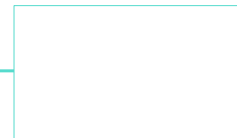


### Meine Missions-Aussage:

***«Ich unterstütze Menschen dabei,  
ein glückliches Leben zu führen,  
indem ich ihnen Möglichkeiten aufzeige  
und sie dabei begleite,  
wie sie ihr Leben planen und  
ihren Plan in die Tat umsetzen können.»***

## Vision

---



**Eine Vision ist eine realistische, glaubwürdige Vorstellung davon, auf welches Ziel du hinarbeiten willst; wie deine erfolgreiche, wünschenswerte Zukunft aussehen würde.**

- *Ein Leitstern (oder Leitsterne) für dein Leben oder einen Lebensabschnitt.*
- *Wie dein Leben aussieht, wenn du deine Mission erfolgreich lebst (vorstellbar formuliert in Gegenwartsform).*

## Vision-Grundlagen

---

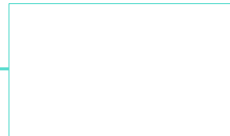


### Mögliche Betrachtungsebenen und Grundlagen zur Formulierung einer Vision:

- **Visionen (Ziele) im Bereich der Mission:**  
Jedes Talent 60+ (im Kanton Zug, in der Schweiz, im deutschsprachigen Raum) hat meinen Kurs besucht (Berühmte Vision von Bill Gates Anfang der 80er Jahre: auf jedem Schreibtisch und in jedem Haushalt steht ein PC).
- **Visionen (Ziele) im Bereich der Lebensbereiche:**  
Sport: Ich habe alle 8000-er (4000-er, 3000-er in der Zentralschweiz) bestiegen...  
Hobby/ Musik: Ich gebe ein Konzert in ...  
Lernen: Ich habe ein Studium in Psychologie absolviert, eine Sprache gelernt, etc.
- **«Bucket List» ist erfüllt:**  
Liste mit Wünschen, Zielen und Erlebnisse, die du noch im Leben tun möchtest, bevor du den «Löffel abgibst» (engl. «kick the bucket»).

## Werte

---



**Werte bezeichnen etwas, das wir als positiv, erstrebenswert oder moralisch gut ansehen. Werte sind meist tief verwurzelte Überzeugungen und Einstellungen.**

- *Welche Bedeutung haben welche Werte für dich?*
- *Wie willst du diese Werte leben?*
- *Welche Werte sind für dich speziell für deine Entwicklung in der neuen Lebensphase wichtig?*
- *Woran würdest du erkennen, dass du diese Werte wie angestrebt gelebt hast?*

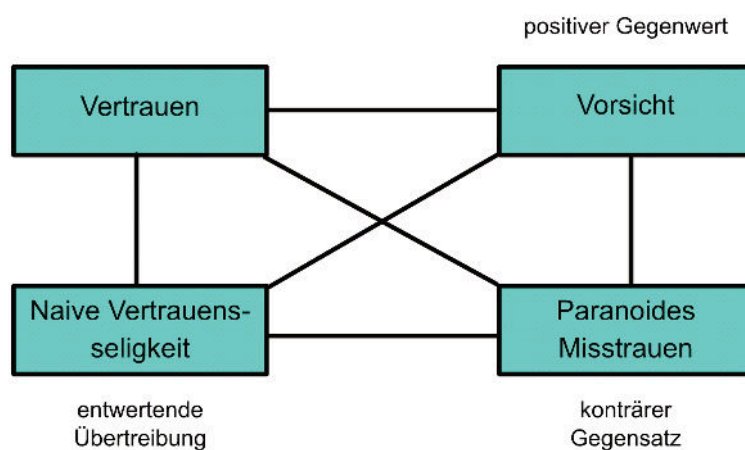
## Werte - Beispiele

Werte		
Achtsamkeit	Flexibilität	Nützlichkeit
Altruismus	Freiheit	Optimismus
Authentizität	Freundlichkeit	Resilienz
Befreiung	Genauigkeit	Respekt
Bescheidenheit	Gesundheit	Selbstverwirklichung
Dankbarkeit	Grosszügigkeit	Sicherheit
Disziplin	Humor	Tatkraft
Einfachheit	Klarheit	Unabhängigkeit
Ehrlichkeit	Liebe	Verantwortung
Erkenntnis	Lernen	Verständnis
Erwachen	Loyalität	Weisheit
Fairness	Mitgefühl	Wertschätzung
Faulheit	Nachhaltigkeit	

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.2.1 Leitbild

33

## Werte-Quadrat



© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.2.1 Leitbild

34

## Verhaltensnormen (Grundgedanken)



Verhaltensnormen klären, wie du die für dich wichtigen Werte leben willst.

- *Ein Wert ohne entsprechende Verhaltensnormen bleibt meist eine «unverbindliche Worthülse».*
- *Von Werten abgeleitete Grundgedanken.*
- *Was diese Werte in Bezug auf dein Leben oder deinen Lebensabschnitt für dich bedeuten.*

## Faulheit – im Alter seid faul



1. **Sei faul darin, dich zu erklären** (*keine Entscheidungen begründen, ich bin mein eigener Meister, schaffe meine eigene Zukunft, ich habe das Recht, mich zurückzuziehen*).
2. **Sei faul darin, Menschen hinterher zu laufen** (*Gleichmut: lieben, ohne zu klammern; sorgen, ohne zu kontrollieren, für sich selbst da sein, auch wenn andere dies nicht sind; sich nicht anpassen müssen, um geliebt zu werden*).
3. **Sei faul darin, andere «zu reparieren»** (*Mitgefühl ist Präsenz, ohne leiden. Ich bin eine Seele auf dem eigenen Weg. Lass andere durch die Seele des Lebens heilen*).
4. **Sei faul beim streiten** (*Schweigen ist Weisheit in Geduld gekleidet. Geh einfach weg. Lass Menschen einen Streit gewinnen, den sie später bereuen*).
5. **Sei faul darin, alles kontrollieren zu wollen** (*Alles, was entsteht, wird vergehen. Nichts bleibt für immer. Lass den Fluss fließen. Du bist nicht verantwortlich dafür, wie andere ihren Pfad gehen*).

## Faulheit – im Alter seid faul

6. **Sei faul darin, ständig beschäftigt zu sein** (Still sitzen, einfach sein. Vermeidung durch Beschäftigung heilt nicht. In der Stille beginnt deine Seele zu sprechen).
7. **Sei faul in Bezug auf Perfektion** (Perfektion ist das Gefängnis, das du aus Scham gebaut hast. Menschen erinnern sich an deine Präsenz, nicht an deine Perfektion. Sei echt. Du bist hier, um frei zu sein).
8. **Sei faul darin, alle glücklich machen zu wollen** (Gefallen wollen, ist die langsamste Form der Selbstauflösung. Mitgefühl, ohne Abhängigkeit. Liebe geben, ohne sich selbst zu verlieren).
9. **Sei faul mit deinen Reuegefühlen** (Jeder Fehler war kein Umweg, sondern dein Weg zum Erwachen. Sei faul mit Schuld und Scham. Frage dich: Was hat es dich gelernt)?
10. **Sei faul mit dem, was du sein solltest** (Tue Dinge aus Freude. Vielleicht liegt das Abenteuer in der Gegenwart. Lebe in Frieden, ohne dich zu entschuldigen. Lasse den neuen Ziel Einfachheit sein. Freude ist etwas, das man zulässt und Frieden etwas, das sie einlädt).

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1.2.1 Leitbild

37

## Aufgaben

### Analyse der Lebensbereiche:

- Überprüfe die Einschätzung deiner Positionen im Kontext der Lebensbereiche und deren Priorisierung. Ergänze deinen Aktionsplan.
- Untersuche die Frage «wer bin ich»?

### Leitbild:

- **Beschaffe dir ein Notizbuch (lege dir Ordner an)**
- **Mission:** Formuliere eine erste Aussage zu deiner Mission.
- **Vision:** Notiere «Zielbilder», die du langfristig anstreben willst.
- **Werte:** Priorisiere die 5-7 Werte, die für dich wichtig sind und entwickle passende Verhaltensnormen.

© Jürg Landolt | Für Talente in Rente | 1. Aufgaben

38

## Zitat zum Schluss

---



***Eure Zeit ist begrenzt. Also verschwendet  
sie nicht, indem ihr das Leben anderer lebt.  
Lasst euch nicht von Dogmen beherrschen,  
die das Ergebnis der Gedanken anderer sind.  
Lasst nicht den Lärm der anderen  
eure eigene Stimme überdecken.***

(Zitat von Steve Jobs 2005)