

Ziemlich beste Jahre  
PENSIONSVOBEREITUNG

Ziemlich  
beste Jahre  
erwarten Sie!

SIND SIE  
BEREIT  
DAFÜR?



Ziemlich beste Jahre Vorarlberg – Pensionsvorbereitung  
ZVR-Zahl: 1491153530 | T 0670 35 69 390

© Copyright: Verein Ziemlich beste Jahre Vorarlberg - Pensionsvorbereitung Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotos und grafische Gestaltungen dieser Seiten unterliegen urheberrechtlichem Schutz. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung liegen beim Verein „Ziemlich beste Jahre Vorarlberg - Pensionsvorbereitung“. Grafische Gestaltung: BÜRO BROGER, Dornbirn



© Ivo Vögel Fotografie

„Im Leben sind es die Übergänge, die entscheidende Weichen stellen. Ein besonders wichtiger ist jener, der aus dem Erwerbsleben heraus führt, in ziemlich beste Jahre hinein. Damit dieser Übergang positiv gestaltet werden kann, bedarf es der Auseinandersetzung damit. Wir sind überzeugt, dass diese Module Sie unterstützen und inspirieren werden.“

Peter Weiskopf, Verein Ziemlich beste Jahre und Lebensraum Bregenz



## Ziemlich beste Jahre

### Über das Gestalten und den Übergang in eine neue Lebensphase

Tanja Eiselen und Peter Weiskopf, Vorstand  
Verein Ziemlich beste Jahre Vorarlberg

Älter werden, endende Erwerbsarbeit und das Finden neuer Aufgaben erhalten seit einiger Zeit ein dringend benötigtes, neues Image. Heute gehen viele aktive, gesunde und tatkräftige Menschen in Pension, ihre Zahl wird in den kommenden Jahren stark steigen. So kommt Bewegung in ein Thema, das eine große gesellschaftliche Bedeutung hat. Eines der Grundbedürfnisse des Menschen ist eine sinnvolle Tätigkeit. Glück und Zufriedenheit hängen stark davon ab, wie sehr wir eingebunden sind in das, was wir als unser Umfeld empfinden. Deshalb kann der Übergang in die Pension mitunter problematisch werden, vor allem wegen des Wegfalls der gewohnten Tagesstruktur (Arbeitszeit, Sozialkontakte). Aber auch die regelmäßigen Begegnungen mit Arbeitskolleg:innen ergeben sich nicht mehr von selbst, man ist auf sich und sein privates Umfeld angewiesen. Ein bewusstes Gestalten dieser Zeit ist mehr als empfehlenswert – am besten schon vor dem tatsächlichen Schritt in die Pension. Der Verein Ziemlich beste Jahre und Lebensraum Bregenz stellt deshalb eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Pensionseintritt in den Fokus – die bewusste Vorbereitung auf die Zeit nach dem täglichen Gelderwerb. Das Ehrenamt beispielsweise ist eine der tragenden Säulen unserer gelingenden Gesellschaft, ohne die tausenden Stunden geschenkter Zeit würde auch in Vorarlberg nur wenig funktionieren. Aber das Ehrenamt ist nur eine der zahlreichen Möglichkeiten, die in der neuen Lebensphase zum gelingenden Leben beitragen können und diese tatsächlich zu ziemlich besten Jahren machen.

„Ziemlich beste Jahre“ sind sowohl der Titel des Vortrags, als auch der 10-teiligen Reihe mit 7 Modulen und 3 Vorträgen. Bei der Eröffnung wird das Projekt vorgestellt.

**Was erwartet die Teilnehmer:innen bei den 7 Modulen?** Es erwarten Sie spannende Impulse, die darauf abzielen, den Übergang in die Pension bewusst und selbst gestaltend zu fördern, statt nur abzuwarten was passiert. Zusätzlich werden wir Sie dabei unterstützen allgemeine Inputs auf Ihre persönlichen Pläne, Vorhaben & Vorsätze zu adaptieren.

**An wen richtet sich dieses neue Angebot?** „Ziemlich beste Jahre“ wendet sich an Betriebe und deren Mitarbeiter:innen, die den Übergang in die Pension in den nächsten ein bis fünf Jahren vor sich haben. Altersteilzeit steht dem nicht entgegen! Wer in einer Partnerschaft lebt, kann sich überlegen, diese Reihe gemeinsam mit seinem Partner/seiner Partnerin zu besuchen. Immer wenn sich für einen Partner etwas Großes verändert, betrifft dies auch den/die Partner:in. Sich gemeinsam auseinander setzen, kann das gegenseitige Verständnis fördern und der Beziehung positive Impulse verleihen.

**Zeitlicher/örtlicher Rahmen** Die Module sind auf 3,5 Stunden ausgelegt (15.30 – 19.00 Uhr). Sie finden in Bregenz, im „Austriahaus“ statt. Dieses ist sowohl für Öffi Nutzer:innen wie für Autofahrer:innen, die im Parkhaus am Hafen parken, gut erreichbar.

**Ziel** Spätestens nach den Modulen ist Ihnen bewusst, dass Sie ziemlich beste Jahre vor sich haben, mit so viel eigenem Gestaltungsraum wie es im Erwerbsleben nicht möglich ist. Sie nehmen Anregungen mit, wie SIE diesen Übergang für sich gut, gewinnbringend für Körper, Geist und Seele gestalten können.

**Anmeldung** Modulreihe: In der Regel über Ihren Betrieb. Wir rechnen die Kosten mit der Firma ab. Die Betriebe entscheiden wie viel von den Kosten(€ 990,-) sie übernehmen. Dies gilt auch für die Paar-Karte (für Lebenspartner:in). Diese Paar-Karte erhalten Sie für € 750,-

**Vorträge** sind öffentlich zugänglich. Eintritt € 10,- pro Vortrag inkl. „Ziemlich bestem Freigetränk“. Begrenzte Plätze, Reservierungen online unter: [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at) bzw. für den Vortrag im Theater Kosmos unter: 05574-4403413 oder per Mail [karten@theaterkosmos.at](mailto:karten@theaterkosmos.at)

### Kosten für die 10-teilige Reihe

Alle 7 Module plus 3 Vorträge belaufen sich auf € 990,-  
Die Paar-Karte (für Lebenspartner:in) erhalten Sie für € 750,-  
Die Reihe kann nur als Ganzes gebucht werden.

**Ausnahme:** Die Vorträge am 11.3.2025, 26.3.2025 und am 16.6.2025 können einzeln gebucht werden.

### Anmeldung Modulreihe

In der Regel über den Betrieb bis 31.3.2025.

In der Regel gewähren Betriebe einen Zuschuss. Einzelinteressenten kontaktieren uns bitte über [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl!

**Optional:** Nach den Modulen können sich die Teilnehmer:innen für die Teilnahme an einer begleiteten, persönlichen Reflexionsgruppe entscheiden. Thema: „Meine persönlichen ziemlich besten Jahre“. Die individuelle Auseinandersetzung, Annäherung, Umsetzung vom Wechsel in den Unruhestand mit Menschen in der gleichen/ähnlichen Situation. Diese startet im Anschluss an die Module, ca. 1 Jahr mit 6 Terminen zu je 90 bis 120 Minuten, Gesamtkosten € 100,-  
Terminänderungen aus organisatorischen Gründen sind vorbehalten.

### Karten reservieren für den Vortrag, am 11. März 2025:

[www.theaterkosmos.at](http://www.theaterkosmos.at), 05574-4403413 oder [karten@theaterkosmos.at](mailto:karten@theaterkosmos.at)

**Anmeldung zum Vortrag, am 26. März 2025:** [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

**Anmeldung zum Vortrag, am 16. Juni 2025:** [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

HINWEIS: wenn Sie beim gesamten Programm (inkl. Auftaktvortrag) teilnehmen, übernimmt Ihr Betrieb die Anmeldung!

**Veranstalter:** Ziemlich beste Jahre Vorarlberg Pensionsvorbereitung in Kooperation mit Lebensraum Bregenz

## Programmablauf

Eröffnungsvortrag | 11.3.2025, 18:00 Uhr, Auftakt im Theater Kosmos

### Vortrag: „Pension – das Ende des (Erwerbs)Lebens?“

Prof. Dr. Tanja Eiselen und Pantomime Thiemo Dalpra und Projektvorstellung

Vortrag | 26.3.2025, 18:00 Uhr, Austriahaus

### Should I stay or should I go – richtig in Pension gehen

Mag. Franz Beck

Modul 1 | 7.4.2025, 15:30 Uhr, Austriahaus

### Ruhestand für Anfänger & Partnerschaft in der Lebensmitte

Dr. Markus Hofer

Modul 2 | 12.5.2025, 15:30 Uhr, Austriahaus

### Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre

Mag.a Eva Wildauer-Brunner

Modul 3 | 4.6. 2025, 15:30 Uhr, Austriahaus

### Was mich wirklich reich macht – bereichert

Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller

Vortrag | 16.6.2025, 19:00 Uhr, Kirche Mariahilf

### Den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“ gestalten

Univ. Prof. Dr. Reinhard Haller

Modul 4 | 30.6. 2025, 15:30 Uhr, Austriahaus

### Finanzen: Bilanz ziehen, Pläne schmieden und Testament, Nachlass regeln

Maria Fink, Martina Ritzler, Dr. Matthias Längle

Modul 5 | 8.9. 2025, 15:30 Uhr, Austriahaus

### Ich & mein Job – den Abschied gestalten

Stefan Behnke

Modul 6 | 15.10. 2025, 15:30 Uhr, voraussichtlich Austriahaus

### Spiritualität (neu) entdecken

Pater Martin Werlen, Probst von St. Gerold

Modul 7 mit anschließender Abschlussfeier | 5.11. 2025, 15:30 Uhr, Austriahaus

### Zeit

Evaluierung mit Prof. Dr. Erika Geser-Engleitner, im Anschluss

DI Helmut Krapmeier

ERÖFFNUNGSVORTRAG Vorstellung des Projektes mit kurzer Vorschau auf die Module, anschließend sind Sie auf ein „ziemlich bestes Freigeränk“ eingeladen. Eintritt: € 10,- | Anmeldung erforderlich

**11.3.2025, 18:00 Uhr, Theater Kosmos, Bregenz**

## Die Pension – das Ende des (Arbeits-)Lebens?

Prof. FH Dr. Tanja Eiselen (emerita)

Der Pensionsantritt beendet eine Lebensphase, die in den meisten Fällen weit mehr wie 40 Jahre gedauert hat. Das Arbeitsleben hat uns nicht nur den Lebensunterhalt gesichert, sondern uns viel mehr gegeben: Struktur, soziale Kontakte, gesellschaftliche Teilhabe, Status und Sinn. Mit dem Pensionsantritt stehen wir vor der Herausforderung, dies alles selbst herzustellen. Wie bekomme ich eine Tagesstruktur, wenn es doch egal ist, wann ich aufstehe, weil ja niemand auf mich wartet? Braucht mich eigentlich noch jemand? Diese und viele andere Fragen müssen wir nun selbst beantworten. Warum das so ist und wie wir ein erfüllendes Leben auch nach dem Ende des Arbeitslebens führen können, damit beschäftigt sich dieser Vortrag. Und auch Unternehmensvertreter:innen erhalten Einblicke, warum es sich lohnt, angehende Pensionist:innen auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Thiemo – der Pantomime & Clown ohne Worte wird uns das Projekt „Ziemlich beste Jahre“ pantomimisch vermitteln.



**Prof. FH Dr. Tanja Eiselen (emerita)** Arbeits- und Organisationspsychologin, Hochschulprofessorin für Führung und Human Resource Management, war 8 Jahre lang Rektorin der Fachhochschule Vorarlberg. Seit 1.12.2024 im (Un-)Ruhestand.

Der Vortrag wird gesponsert von



Offener Vortrag für alle Interessierten.  
Eintritt: € 10,- inkl. Umtrunk, Anmeldung erforderlich  
26.3.2025, 18:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

## Should I stay or should I go? Richtig in Pension gehen.

Mag. Franz Beck, Arbeiterkammer

**Dieser Vortrag ist durchaus bereits 10 Jahre vor Ihrem Pensionsantritt interessant.**

**Mit einem Quiz wird die Komplexität vom Thema „sichtbar“ und der Referent erhält Hinweise, welche der vorbereiteten Themen wie:**

- » verschiedene Formen der Alterspensionen
- » Berufsunfähigkeitspension/Rehabilitationsgeld
- » Pensionsberechnung und Pensionserhöhung
- » Was ist zu beachten, wenn ich weiter arbeiten will?
- » Zuverdienst Bestimmungen
- » Altersteilzeit

**für den Vortrag besonders wichtig sind.**

Anschließend steht Mag. Franz Beck für IHRE Fragen zur Verfügung!

**Mag. Franz Beck**, seit 19 Jahren Jurist in der AK im Sozialrecht, nebenberuflich 11 Jahre an der FH Vorarlberg im Studiengang Soziale Arbeit. Hobbys: Rad fahren, Berg wandern, lesen, Bier trinken, Freunde treffen, kochen, essen, Zugfahren, spät ins Bett gehen und früh aufstehen, Film schauen, zum Fenster raus schauen, Nachbars Katze beobachten und vieles mehr....



Der Vortrag wird gesponsert von  Doppelmayr

Modul 1  
7.4.2025, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

## Ruhestand für Anfänger & Partnerschaft in der Lebensmitte

Dr. Markus Hofer

### Ruhestand für Anfänger

Der Übergang von der Berufstätigkeit in die Pension hat es in sich. Zuerst noch voll im Beruf – und dann? Nicht wenige gehen sehr unvorbereitet in den neuen Lebensabschnitt und glauben der wohlverdiente Ruhestand sei ein Schlaraffenland, das sich von selber einstellt. Doch da gibt es einige Stolpersteine, auf die man vielleicht gar nicht gefasst ist, kaum eine Ebene, die von diesen Veränderungen nicht betroffen ist. Nicht zuletzt muss auch in der Partnerschaft Vieles neu arrangiert werden.



### Partnerschaft in der Lebensmitte

Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. Doch ab der Lebensmitte ist fast alles nicht mehr so, wie es war. Auch die Pension kann ein deutlicher Einschnitt sein, wo plötzlich die Reviergrenzen neu abgesteckt werden müssen. Wir kommen in dieser Lebensphase nicht daran vorbei, die Partnerschaft neu auszuverhandeln. Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und die neue Lebensphase humorvoll und weise zu gestalten. Das Ziel könnte sein, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.

**Dr. Markus Hofer**, Studium der Philosophie, Theologie, Kunstgeschichte und Germanistik in Innsbruck, neun Jahre Leiter des Katholischen Bildungswerks Vorarlberg achtzehn Jahre Leiter des Männerbüros der Katholischen Kirche Vorarlberg vielfältige Referenten- und Seminar-tätigkeit, Buchautor, Reiseleiter | Hobbys: Reisen, Oper, Kochen, Lesen, Schreiben

## Modul 2

12.5.2025, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

### Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre

Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer-Brunner

Ernährung und Bewegung sind nachweislich wichtige Faktoren für ganzheitliche Gesundheit – vor allem ab der Lebensmitte wird noch deutlicher, wie durch die richtige Wahl die körperliche Fitness und das Wohlbefinden beeinflusst werden kann. In der Jugend verzeiht der Körper vieles, doch jetzt hat sich einiges verändert. Was sind typische Veränderungen, die mit dem Alter einhergehen? Was braucht mein Körper jetzt? Was soll ich wann essen? Wie oft und wie lange soll ich mich bewegen?



Auf diese Fragen wird Mag.<sup>a</sup> Eva Brunner-Wildauer im Beitrag eingehen und mit praktischen Beispielen verdeutlichen, wie das Umsetzen im Alltag klappen kann.

Nach dem Modul nehmen wir uns etwas Zeit für das persönliche Kennen lernen. Wer ist denn alles hier, welche Talente, Hobbies, ... sind vertreten? Dies war ein Vorschlag der Teilnehmer:innen vom letzten Durchgang

**Mag.a Eva Brunner-Wildauer**, selbstständige Ernährungswissenschaftlerin mit langjähriger Tätigkeit im Bereich Sport und Ernährung. Ausgebildete Adipositastrainerin, erhielt das Sportsnutrition-Diplom des IOC und ist u.a. Vortragende für die Landesinitiative Vorarlberg bewegt. [www.koerperbewusstessen.at](http://www.koerperbewusstessen.at)

## Modul 3

4.6.2025, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

### Was mich wirklich reich macht – bereichert

Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller

Wir alle spüren unsere Welt ist im Umbruch. Was gibt uns jetzt wirklich Halt und macht uns langfristig reich? Welche Faktoren beeinflussen die persönliche Lebenszufriedenheit und den Wohlstand einer ganzen Gesellschaft? Und wie erhalten wir unsere Zuversicht, wenn der Alltag herausfordernd ist?



In diesem lebendigen Vortrag und Workshop wird anhand von eindrücklichen Bildern ein interessanter und motivierender Blick auf unsere Gesellschaft und das eigene Leben geworfen.

**Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller**, Büro für freiwilliges Engagement und Beteiligung (Landhaus); Expertin für Sozialkapital und freiwilliges Engagement/Ehrenamt; zahlreiche Vortragstätigkeiten z.B. Forum Alpbach; Club of Vienna (Untergruppe des Club of Rome) und an verschiedenen Universitäten.

Offener Vortrag für alle Interessierten.  
Eintritt: € 10,- inkl. Umtrunk, Anmeldung erforderlich  
16.6.2025, 19:00 Uhr, Kirche Mariahilf, Mariahilfstr. 52, Bregenz

## Den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“ gestalten

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

### Offen für alle Interessierten, auch jene die noch weiter weg vom Ruhestand sind

„Pensionsschock“ – alle kennen diese Bezeichnung, aber was ist das wirklich? Wie wollen Sie die Pension angehen - selbst gestalten oder „gestaltet werden“? Was hilft, diesen Übergang gut zu gestalten? Welche Ressourcen sind hilfreich und wie kann ich diese stärken? Gutes für Körper, Geist und Seele, das sie machen können.



Anschließend sind zu einem „Ziemlich besten Freigetränk“ und zum Verweilen mit einem Austausch über diesen neuen Vortrag von Dr. Haller (letztes Jahr „Uraufführung“) unter den Arkaden dieser Kirche von Architekt Clemens Holzmeister eingeladen.

**Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller**, studierte Medizin in Innsbruck. Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut. Langjähriger Chefarzt des KH Maria Ebene. Psychiatrischer Gutachter u.a. in den Fällen Jack Unterweger, Bombenattentäter Franz Fuchs, School-shooting von Winnenden, Amokfahrt von Graz. Universitätsprofessor, therapeutischer Berater, Referent und Autor, zahlreiche Publikationen, Träger: Ehrenzeichen des Landes Vorarlberg in Silber, Toni-Russ-Preis, Österreichische Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst I. Klasse

Der Vortrag wird gesponsert von



Modul 4

30.6..2025, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

## Finanzen:

### Bilanz ziehen, Pläne schmieden

Maria Fink, Martina Rietzler, Dr. Matthias Längle

Es ist ganz menschlich und wir kennen es alle: Einige Dinge schieben wir vor uns her, allein der Gedanke an sie ist uns unangenehm, wir drucksen herum oder verdrängen sie. Das mag eine Zeit lang gut gehen, aber nicht auf Dauer. Stellen Sie sich vor, Sie haben in jungen Jahren ihren Lebensgefährten oder ihre Lebensgefährtin als Begünstigte:n in Ihrer Ablebensversicherung eingesetzt, sich später aber getrennt. Oder Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß wie früher und die Wohnung ist noch immer nicht barrierefrei. Auch der Nachlass gehört rechtzeitig geregelt, besser heute als morgen. Unsere Expert:innen geben Ihnen praktische Tipps mit auf den Weg, worauf Sie bei den Themen Versicherungen, Immobilien und Nachlass unbedingt achten sollten.

### Für alle Fälle gut versichert?

Ein neuer Lebensabschnitt ist der ideale Zeitpunkt, die eigenen Versicherungen genau unter die Lupe zu nehmen. Ist die neue Photovoltaikanlage auf dem Dach oder der Pool im Garten in der Eigenheimversicherung berücksichtigt oder ist hierfür ein erweiterter Versicherungsschutz nötig? Und wie schaut es eigentlich im Freizeitbereich aus? Denn kleinere Unfälle, etwa beim Wandern, sind schnell passiert. Eine Unfallversicherung übernimmt im Fall der Fälle die Kosten für Bergung, Behandlung oder Invalidität. Die Bandbreite der Versicherungsprodukte ist groß: Eine regelmäßige Kontrolle Ihres Versicherungsschutzes lohnt sich daher immer.



### **Passt Ihre Immobilie noch zu Ihnen?**

Die Kinder sind ausgezogen, Räume bleiben ungenutzt, barrierefrei ist das Haus auch nicht und sowieso möchten Sie in Zukunft mehr verreisen. Dann ist vielleicht ein Umbau sinnvoll oder eine neue Wohnung mit guter Nahversorgung. Jedenfalls lohnt es sich zu überdenken, ob die aktuelle Wohnsituation noch zu Ihren Gewohnheiten und Zukunftsplänen passt. Ein Kredit für den Umbau, ein Verkauf mit lebenslangem Wohnrecht oder eine Leibrente sind einige der Möglichkeiten.



### **Kümmern Sie sich jetzt um Ihren Nachlass!**

Die wenigsten beschäftigen sich gern mit der eigenen Vergänglichkeit. Es ist aber wichtig, sich vor dem Ableben Gedanken über die Vermögensverteilung zu machen und Antworten zu finden: Welche Lösung wird von den Nachkommen als fair erachtet, wie kann ich zur Streitvermeidung beitragen? Ist ein Testament die passende Lösung oder soll schon zu Lebzeiten eine Schenkung erfolgen? Wer muss von Gesetzes wegen etwas erhalten und wie viel? Kann der Staat auf mein Vermögen zugreifen und wenn ja, in welchem Ausmaß? Spielt das Steuerrecht eine Rolle und mit welchen Kosten ist zu rechnen?



**Maria Fink** ist Leiterin der Vorarlberger Geschäftsstelle der Raiffeisen Versicherung und verfügt über 37 Jahren Erfahrung in der Versicherungsbranche.

**Martina Rietzler** ist Geschäftsführerin der Raiffeisen Immobilien Vorarlberg. Ihr 12-köpfiges Team ist mit Büros in Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz präsent.

**Dr. Matthias Längle** ist Notar-Partner im Notariat Dr. Zimmermann & Partner in Bregenz und auf Liegenschafts-, Gesellschafts-, Erb- und Familienrecht spezialisiert.

## **Ich & mein Job Den Abschied aus dem Beruf gestalten**

Stefan Behnke

Nach vielen Jahren des Engagements in und für Ihr Unternehmen haben Sie sich ein klares Profil innerhalb Ihrer Abteilung und der Organisation erarbeitet. Im Abschied nehmen von Aufgaben, Verantwortungen und Personen, stellen sich unterschiedliche Herausforderungen. Von Unsicherheiten über Fragen bis zu Emotionen. Wie gelingt Ihr Abschied?



Themen, über die wir sprechen werden: Umgang mit Veränderungen; Rollenklarheit; Senator statt Senior - Wie kann ich meine gesammelten Erfahrungen und mein Know-how aus meinem Beruf lohnenswert weitergeben? Mehrwert für Sie: Impulse und Gedanken, wie Sie Ihre abschließenden Berufsjahre interessant und sinnvoll gestalten können.

**Stefan Behnke**, studierte Diplom-Pädagogik in Freiburg. Seit über 30 Jahren arbeitet er mit Menschen in Wirtschafts- und Non-Profit-Organisationen; einladend - inspirierend - ehrlich. Sein Ziel: Organisationen und ihre Menschen in ihrer Weiterentwicklung unterstützen. Seit 2009 arbeitet er von Bregenz aus im Bodenseeraum als Organisationsentwickler, Mediator und Coach.

## Modul 6

15.10.2025, 15:30 Uhr, voraussichtlich Austriahaus,  
Belruptstr. 21, Bregenz

### Spiritualität (neu) entdecken

Pater Martin Werlen, Probst von St. Gerold

#### Jetzt Spiritualität (neu) entdecken

Heute ist es möglich, mein Leben tiefer zu erfahren - aber ich muss bereit sein, mich beschenken zu lassen. Überraschend und humorvoll miteinander Spiritualität (neu) entdecken.



**P. Martin Werlen** ist Mönch des Benediktinerklosters Einsiedeln. Von 2001 bis 2013 war er Abt. Seit 2020 leitet er die Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal, die zum Kloster Einsiedeln gehört. P. Martin Werlen hat mehrere Bücher geschrieben, die weit über die Kirchengrenzen hinaus zu Bestsellern wurden. Er ist ein gern gehörter Referent in kirchlichen und weltlichen Kreisen. Geschätzt wird seine immer wieder überraschende Weise, wie er anstehende Fragen angeht.

> **Erika Geser-Engleitner, Prof. (FH) Dr.in** ist Soziologin, empirische Sozialforscherin und Dozentin an der Fachhochschule Vorarlberg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind u.a. Familie und Generationen, Wohnformen und Wohnungslosigkeit, Armuts-/Vermögensforschung. Sie leitet und führt zahlreiche nationale und internationale Forschungs- und Evaluations- bzw. Wirkungsmessungsprojekte im Bereich Gesundheit und Soziales durch.

## Modul 7

5.11.2025, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz  
– anschließend Abschlussfeier

### Zeit

Evaluierung mit Prof. Dr. Erika Geser-Engleitner  
DI Helmut Krapmeier, im Anschluss mit dem  
Thema „Zeit“

Endlich ist es so weit: Die Pension ist da, Zeit ohne Ende. Zeit für was? „Mit dem Altwerden ist es wie mit auf einen Berg steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man“, sagt Ernst Ingmar Bergman. Klingt gut, aber stimmt das auch für mich? Ich weiß nicht. Ich nehme mir nun in der Pension Zeit und gehe, gehe in die Natur, in den Wald, in die Berge und denke mir: Nimm Dir Zeit und geh, geh langsam und bewusst und weiche ruhig ab vom Ziel. Das sind meine Gedanken für die verbleibende Zeit bis zum unausweichlichen Tod. Ich lade Sie ein zu einem gemeinsamen Vordenken und Vorbereiten für das, woran man nicht gerne denkt.



#### Evaluierung mittels Focus Gruppe.

UNS ist dieses Projekt ein Herzensanliegen. Wir brauchen SIE, Ihre Meinung und Eindrücke um dieses Pilotprojekt gut weiter zu entwickeln. Prof. (FH) Erika Geser Engleitner wird uns dabei begleiten.



**Helmut Krapmeier** arbeitete als Hilfsarbeiter, Zeitungsaus-träger, Biervverkäufer im Fußballstadion, Malergehilfe, Telegrammbrief-träger, Hilfskellner, und schließlich als Lehrling in Architektüros um das Architekturstudium zu finanzieren. Als Architekt spezialisierte er sich auf ökologische, energieeffiziente Architektur, lehrte nebenbei an Uni-versitäten und erhielt einige offizielle Anerkennungen und Preise. Er ist auch Mitglied des “Verein zur Verzögerung der Zeit” und Faltradfahrer.

## Wir danken unseren Sponsoren.

**Gemeinsam wollen wir ein Bewusstsein für einen der größten und wichtigsten Übergänge in unserem Leben schaffen.**

**Der Übergang vom Erwerbsleben in die Pension.**

**Hier beteiligen sich engagierte Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen am Ende des Erwerbslebens eine Auseinandersetzung und Vorbereitung ermöglichen. Mit Sponsoring und mit der Finanzierung dieses 10-teiligen Programms für Körper, Geist & Seele**

Wir bedanken uns bei den Sponsoren von 2025, sie helfen ganz wesentlich mit, dass dieses 10-teilige Angebot fortgesetzt werden kann!  
DANKE, Gebrüder Weiss, Firma Doppelmayr.



### BISHER HABEN FOLGENDE BETRIEBE TEILGENOMMEN:

ALPLA, BLUM, DOPPELMAYR, FACHHOCHSCHULE VORARLBERG, GETZNER, GEBRÜDER WEISS, KÜNZ KRANE, LAND VORARLBERG, LEBENSRAUM BREGENZ, RAIBA, RHOMBERG BAU

Wir bedanken uns für den Druckkostenbeitrag.  
Mit freundlicher Unterstützung von



**Konzeption: Lebensraum Bregenz  
& Ziemlich beste Jahre Vorarlberg**

**Organisation:  
Ziemlich beste Jahre Vorarlberg**

