



HANSPETER



ZÜRCHER

TRAINING

COACHING

CONSULTING

[www.hanspeter-zuercher.ch](http://www.hanspeter-zuercher.ch)

# Top 60

Mein nächstes Kapitel  
Mein bester Weg

## **Ein Entwicklungs-Training für Menschen 60+ (und solche, die es werden wollen)**

Es ist tatsächlich so: Ein nächstes Kapitel steht vor der Tür – oder Sie haben bereits begonnen, die ersten Seiten darin zu schreiben.

In die vergangenen Kapitel haben Sie viel Zeit und Energie investiert. Sie haben sich fachlich vorbereitet, Verantwortung übernommen, Krisen bewältigt und neue Wege eingeschlagen.

Nun tauchen neue Fragen auf: Mit wem kann ich meine Gedanken, Bedenken und Hoffnungen offen teilen? Wie möchte ich diesen Abschnitt gestalten? Was ist mir wichtig – und was darf sich verändern?

Eines ist dabei klar:

**Es ist Ihr nächstes Kapitel. Es ist Ihre Chance.**

**Es geht um Sie. Und es darf Ihr bester Weg werden.**

Dieses Training aufgebaut auf dem sehr erfolgreichen Persönlichkeitstraining, schafft Raum, Zeit und Struktur, um genau diese Fragen bewusst zu bearbeiten – persönlich, lebensnah und ohne vorgefertigte Antworten.

### **Worum es geht**

Dieses Training unterstützt Sie dabei, den Übergang in Ihren nächsten Lebensabschnitt innerlich gut zu gestalten. Sie setzen sich mit sich selbst auseinander – jenseits oder in neuer Form Ihrer bisherigen Berufsrolle – und entwickeln ein klareres Bild davon, wie Sie sich heute verorten möchten.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der bewussten Weiterentwicklung von Beziehungen und sozialer Verbundenheit sowie auf dem konstruktiven Umgang mit Veränderungen, Emotionen und neuen Freiräumen. Ziel ist es, Ihre aktive Lebensphase 60+ selbstbestimmt und stimmig auszurichten.

Dieses Training ist kein Vortrag und kein Freizeitangebot. Es ist ein begleiteter Entwicklungsprozess über mehrere Monate, mit Zeit zum Reflektieren, Ausprobieren und Integrieren.

### **Was Sie durch das Training gewinnen**

Am Ende des Programms haben Sie Klarheit darüber, wer Sie heute sind und wofür Sie stehen. Sie verfügen über ein bewusst gestaltetes Bild Ihres nächsten Lebensabschnitts und gewinnen Orientierung dafür, wie Arbeit, persönlicher Beitrag, Beziehungen und freie Zeit künftig zusammenspielen.

Sie erleben mehr innere Ruhe im Umgang mit Veränderung, Abschied und offenen Fragen. Gleichzeitig entsteht eine stabile Basis aus Beziehungen, Routinen und sinnstiftenden Aktivitäten. Daraus entwickeln sich konkrete Schritte, mit denen Sie Gesundheit, Energie und Lebensfreude aktiv fördern können – in einer Form, die zu Ihrer Lebensrealität passt.

Am Ende des Trainings werden sie sagen:

**«Ich trete nicht einfach kürzer – ich gestalte bewusst, wie ich weitergehen will.»**

## Block 1

### **Standortbestimmung & inneres Fundament**

In diesem ersten Block schaffen Sie die Grundlage für alles Weitere. Sie blicken auf Ihren Lebensweg zurück – auf Erfahrungen, Entscheidungen und Übergänge, die Sie geprägt haben. Nicht im Sinne einer Bewertung, sondern als bewusste Würdigung dessen, was Sie getragen hat und weiterhin trägt.

Sie klären, was Sie jenseits von Funktion, Titel oder Arbeitspensum ausmacht und welche inneren Ressourcen Sie in den nächsten Lebensabschnitt mitnehmen. Aktuelle Fragen, Erwartungen und Befürchtungen werden greifbar und damit gestaltbar.

#### **Was Sie mitnehmen:**

Klarheit über Ihre Ausgangslage, ein gestärktes inneres Fundament und eine erste Orientierung für Ihren nächsten Lebensabschnitt.

## Block 2

### **Beziehungen, Emotionen & Loslassen**

In diesem Block richten Sie den Blick auf Beziehungen und innere Prozesse. Rollen verändern sich – in Partnerschaft, Familie, Freundeskreis oder im beruflichen Umfeld. Sie klären, was sich löst, was neu entsteht und was bewusst gestaltet werden will.

Emotionen, die mit Übergängen verbunden sind, werden wahrgenommen, eingeordnet und konstruktiv genutzt. Ein besonderer Fokus liegt auf der bewussten Gestaltung von Nähe, Distanz und Zugehörigkeit – unabhängig von Arbeit und Funktion.

#### **Was Sie mitnehmen:**

Mehr innere Ruhe, emotionale Klarheit und Beziehungen, die Sie im nächsten Lebensabschnitt tragen.

### Block 3

#### **Die aktive Lebensphase 60+ gestalten**

Dieser Block richtet den Blick nach vorne. Sie betrachten das Älterwerden realistisch, selbstwirksam und ohne Defizitblick. Im Zentrum stehen Ihre Energie, Ihre Gesundheit und der bewusste Umgang mit eigenen Grenzen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Alltagsgestaltung. Freiheit braucht Orientierung. Sie entwickeln eine Tages- und Wochenstruktur, die Aktivität, Erholung, soziale Kontakte und persönliche Interessen stimmig verbindet.

#### **Was Sie mitnehmen:**

Orientierung für Ihren Alltag, mehr Eigenverantwortung und eine Struktur, die Energie gibt statt Energie kostet.

### Block 4

#### **Sinn, Ausrichtung & persönlicher Weg**

Im letzten Block verdichten Sie die Erkenntnisse der vorherigen Module zu einer persönlichen Ausrichtung. Sie klären, was Ihrem Leben heute Sinn und Richtung gibt und welche Formen von Arbeit, Beitrag, Lernen oder Engagement für Sie passend sind.

Wünsche, Projekte und Ideen werden eingeordnet und priorisiert. Daraus entsteht ein persönlicher Plan für den nächsten Lebensabschnitt – nicht als starres Konzept, sondern als lebendige Orientierung.

#### **Was Sie mitnehmen:**

Eine klare innere Ausrichtung und einen persönlichen Entwicklungsplan für Ihren nächsten Lebensabschnitt.

### **Arbeitsweise**

Sie arbeiten in einem ruhigen, wertschätzenden Rahmen mit Einzelreflexionen, Austausch in der Gruppe und geführten Übungen. Kleine, vertrauliche Settings ermöglichen Offenheit und echtes Zuhören.

Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, Erkenntnisse in den Alltag zu übertragen. Zwischen den Modulen erhalten Sie Anregungen zur Vertiefung. Das Training lässt bewusst Raum zum Denken, Sprechen, Zuhören und Innehalten. Entwicklung darf entstehen.



### **Für wen ist dieses Training sinnvoll?**

Dieses Training richtet sich an Menschen, die bereit sind, sich ehrlich und achtsam mit sich und ihrer aktuellen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Es ist sinnvoll für alle, die nicht einfach «weitermachen» oder «kürzertreten» wollen, sondern ihren nächsten Lebensabschnitt bewusst und auf ihre eigene Weise gestalten möchten.

### **Was bringt Ihnen dieses Training?**

Wir sind überzeugt, dieses Training bringt Ihnen Klarheit in Ihrer aktuellen Lebenssituation und unterstützt Sie dabei, Ihren nächsten Lebensabschnitt bewusst zu gestalten. Sie nehmen sich Zeit, innezuhalten, zu sortieren und zu verstehen, was Sie im Moment bewegt – beruflich, persönlich und im Blick auf die kommenden Jahre.

Im geschützten Rahmen dieses Trainings gewinnen Sie Orientierung für Fragen, die sich oft nicht von selbst klären. Sie werden professionell begleitet, Ihre eigenen Wege zu erkennen und tragfähige Entscheidungen zu treffen – in Ihrem Tempo und in einer Form, die zu Ihrer Lebensrealität passt.

### **Wer leitet dieses Training?**

#### **Peter Trost**



Peter Trost ist eine erfahrene Persönlichkeit in der Gestaltung von Beziehungen und Lebenssituationen. Partner von Hanspeter Zürcher.

#### **Hanspeter Zürcher**



Hanspeter Zürcher ist seit 1996 im Bereich der Persönlichkeits-, Team- und Organisationsentwicklung tätig.

### **Welche Investition ist notwendig?**

CHF 1'750.00 / EUR 1'590.00 pro Block, inkl. Begleitung vor und zwischen den Blöcken und Unterlagen, exkl. individuelle Anreise, Seminarpauschale, Verpflegung und Unterkunft.

Die Verrechnung erfolgt in der Regel ca. 6 Wochen vor Trainingsbeginn.

### **Was wenn das Training nicht Ihren Erwartungen entspricht**

Der Erfolg dieses Trainings hängt massgeblich vom Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und den Trainern ab.

Sollten Sie nach der Teilnahme des 1. Blockes persönlich enttäuscht sein und vom eigenen Nutzen nicht überzeugt, bieten wir Ihnen Gelegenheit, unter der Voraussetzung eines persönlichen Gesprächs, innerhalb eines Monats vom Vertrag zurückzutreten.

Wir werden Ihnen den an uns überwiesenen Betrag vollumfänglich zurückerstatten.

### **Hanspeter Zürcher AG**

Training Coaching Consulting

Hauptsitz

Gewerbestrasse 9

CH - 6330 Cham

Telefon +41(0)41 743 19 80

[www.hanspeter-zuercher.ch](http://www.hanspeter-zuercher.ch)

### **Vertretung Deutschland**

Bahnhofstr. 2a

82054 Sauerlach

Telefon +49 175 4969057

[peter.trost@hpzag.ch](mailto:peter.trost@hpzag.ch)