

## Der Kurs: Das nehme ich mit

Ich habe Ihnen und Euch hier eine kleine Übersicht zusammen gestellt mit den Themen der Kurse. Wenn Ihr mögt: Macht Euch Notizen: Was fand ich bei dem Thema/Video interessant? Welche Inspiration möchte ich weiter verfolgen? Welches Video nochmal anschauen? Oftmals hilft es schon, sich eine Notiz zu machen, um einen Gedanken fester im Leben zu verankern – dann verändert sich vieles wie von selbst, einfach weil wir unseren Blick neu justiert haben. Alles Gute! Und vitale Grüße.  
Eure Carola Kleinschmidt

### Teil 1: Willkommensvideo

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 2: "Jung? Alt? Vital!"** – Was bedeutet "Jungsein" oder "Ältersein" eigentlich und warum ist Vitalität der Begriff ist, der viel besser in die heutige Zeit passt.

Meine Notiz dazu: .....

**In Teil 3: „Wir sind längst auf dem Weg“** – So manch 55-Jährige hat heutzutage mit 30-Jährigen mehr Gesprächsthemen als mit anderen 55-Jährigen. Daran sieht man: Wir sind schon längst auf dem Weg in eine neue Gesellschaft und sollten mutiger auch unsere Entwicklung im Beruf anpacken.

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 4: „Mut-Übung“:** Eine einfache Übung, die unseren Mut stärkt und uns Kraft gibt.

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 5 "30 Jahre mehr Leben"** – Eine Marotte unseres Gehirns sorgt letztlich dafür, dass wir mit dem Älterwerden eher negative Bilder verbinden – so gelingt es uns, ein realistischeres Bild zu entwickeln. Im Privatleben ebenso wie im Beruf.

Meine Notiz dazu: .....

**In Teil 6 „Gedächtnis und Leistungskraft** – zwei Dinge, die man wissen sollte.“ – so können wir die Leistungskraft unseres Gehirns optimal nutzen – und damit unsere Ergebnisse im Beruf genauso wie unsere Freude am Job verbessern.

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 7: „Erfahrung + Neues Wissen = WOW“** – Es ist extrem gesund und macht zufrieden, wenn wir unsere Berufserfahrung immer wieder einmal mit Neuem Wissen erweitern. Diesen Trick kann keiner so gut nutzen wie wir mit 45plus ;-)

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 8: „Schmeißt die Kategorien alt und jung über Bord.“** – Wie oft stempeln Sie eine Kollegin oder einen Kollegen als "zu alt für ..." ab? Wie oft sagen Sie dies zu sich selbst? In diesem Video zeige ich, wie wir uns von diesen ollen Kategorien befreien – und uns damit ganz neue Freiräume und große Lebendigkeit erschließen.

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 9: „Praxisbeispiele. So gestalten Menschen erfolgreich ihre Berufswege“** – Wie sieht die Praxis aus? Wie schaffen es Menschen, ihre Berufswege langfristig gesund und gut zu gestalten. Beispiele von Menschen aus Büro, Sozialem und Produktion von denen wir lernen können.

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 10: „Hart aber wahr: Krisen gehören dazu.“** – Auch beim Älterwerden erleben wir das. Etwas passt nicht mehr – man ist frustriert, muss durch ein Tief gehen. Erst dann entsteht Neues.

Meine Notiz dazu: .....

**Teil 11: „Wie Dankbarkeit uns stark macht“** – Dankbarkeit ist der schnellste Weg zu Entspannung, Kraft und Energie. Warum und wie? Das erkläre ich in diesem Video.

Meine Notiz dazu: .....

Ich freue mich sehr, wenn Sie Ihre Erkenntnisse mit mir teilen. Schreibt mir an kontakt@carolakleinschmidt  
Liebe Grüße.

Carola Kleinschmidt

Raum für Notizen: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....