



Akademie für  
Erwachsenenbildung



Lernen im Alter

Arbeitsgruppe  
"Lernen im Alter"

## **Virtueller Seminarzyklus**

# **Aufräumen – Raum schaffen für Neues**

## **Ein Angebot der Akademie für Erwachsenenbildung (aeB) in Kooperation mit der Arbeitsgruppe "Lernen im Alter" (LiA)**

Spätestens wenn wir älter werden, die Pensionierung ansteht oder diese schon hinter einem liegt, sind wir mit vielfältigen «Aufräumaufgaben» konfrontiert – sei es für uns selbst, für unsere Eltern, für Verwandte oder Freunde. Aufräumen meint das Schaffen von Ordnung, die uns Halt, Sicherheit und Orientierung vermitteln kann. Durch gezieltes und nachhaltiges Aufräumen erhöht sich die Lebensqualität und vor allem entsteht Raum für Neues. Dass wir so auch Vorkehrungen für die Zukunft zu treffen, etwa mit Blick auf die künftige Wohnsituation oder für den Fall von Krankheit und Tod versteht sich von selbst.

Die Herausforderung dabei ist, dass sich das Aufräumen nicht ausschliesslich auf die rein praktischen Erledigungen bezieht. Es geht auch um uns selbst und unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Da hat sich einiges angesammelt, das kritisch hinterfragt und in Ordnung gebracht werden müsste. Nebst ganz praktischen Aufräumfragen können damit auch Fragen auftauchen, die in die Tiefe zielen, wie etwa «Wer war ich?», «Wer bin ich?» oder «Was will ich?» – Fragen, die einer neuen Antwort bedürfen.

### **Das «Problem» und eine mögliche Lösung**

Ordnung schaffen fällt vielen von uns nicht leicht: Wir schieben es auf, machen es widerwillig, improvisieren oder hoffen darauf, dass sich das von alleine erledigen wird. Genau hier setzt unser Seminarzyklus an: Im Laufe eines Jahres erhalten Sie professionelle Inputs und erfahren gleichzeitig die motivierende Unterstützung durch die andern Seminarteilnehmenden. Der kreative Austausch durch das gemeinsame Aufräumen soll erstens (mehr) Spass machen und zweitens dabei helfen, schwierigere Phasen und Zeiten einer gewissen «Orientierungslosigkeit» besser überstehen zu können. Zu erkennen, worauf es uns im Leben «wirklich» ankommt, dazu kann der Prozess des bewussten Aufräumens eine grosse Hilfe sein.

## **Aufräumen als ein umfassender Prozess**

Aufräumen heisst auch «Loslassen» und damit ein Stück weit sein Leben (ver)ändern wollen. Nur schon zu erkennen, dass *ich* es bin, der etwas tun muss, ist schwer genug ...

Dabei spielen unterschiedlichste Aspekte eine Rolle:

- Analog aufräumen (loslassen, aussortieren, verschenken, verkaufen, ...)
- Digital aufräumen (ordnen, strukturieren, umwandeln, filtern, löschen, sichern, komprimieren, ...)
- Finanziell aufräumen («rechnen», vorsorgen, budgetieren, Vollmachten erteilen/übertragen, ...)
- Rechtlich aufräumen (analysieren, vorsorgen, absichern, verschriftlichen, dokumentieren ...)
- Zeitlich aufräumen (achtsam sein, Glück empfinden, den Augenblick geniessen, Carpe diem, ...)
- Biografisch aufräumen (erinnern, frei werden, Neues ergreifen, Lebensspuren entdecken und verstehen ...)
- Gesundheitlich aufräumen (bewegen, ernähren, lebendig bleiben, ...)
- Alltäglich aufräumen (planen, vorsorgen, vereinfachen, vorbereiten, handeln, organisieren, ...)
- Zwischenbilanz ziehen (Erfolge feiern, weiter machen, neue Ideen entwickeln, Pläne schmieden, Abschied nehmen, ...)

Jedem dieser Aspekte ist ein ganzer Seminartag gewidmet. Die damit angesprochenen Themen bilden die verschiedenen Pfeiler eines «ganzheitlichen» Aufräumprozesses, zwischen denen vielfältige Querbezüge bestehen, die bedacht und berücksichtigt werden soll(t)en.

Da das Seminar – mit Ausnahme des Abschlusstags – rein virtuell durchgeführt wird (siehe «Durchführung»), ist es möglich, schnell und unkompliziert notwendige Änderungen vorzunehmen, z. B. weitere Expertinnen/Experten einzuladen und/oder einschlägige Dokumente zur Verfügung zu stellen.

## **Ziel**

Ziel des Seminarzyklus ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, eine tragfähige «Aufräumstrategie» zu entwickeln, diese während eines Jahres so weit möglich umzusetzen und anschliessend weiterzuverfolgen. Damit soll eine nachhaltige innere und äussere Entlastung erreicht werden, die Raum für Neues, auch Unbekanntes oder einen überraschenden Perspektivenwechsel bieten kann. Vielleicht ergeben sich unerwartet auch Antworten auf Fragen, die einen schon länger umtreiben oder auf Fragen, die während dieses Prozesses erst aufgetaucht sind.

## Zielgruppe

Der Seminarzyklus richtet sich an alle, die in ihr Leben etwas mehr «Ordnung» bringen wollen (z. B. endlich die längst fällige Patientenverfügung schreiben, den Keller aufräumen, das Back-up-Problem der Fotodateien lösen oder alte Freundschaften reaktivieren). Ziel soll es sein, einen "ganzheitlichen" und stimmigen Prozess in Gang zu setzen, der zur aktuellen oder zur künftigen Lebenssituation passt. Der Seminarzyklus lebt zu einem grossen Teil von der gegenseitigen Unterstützung der Teilnehmenden. So ist es uns als Seminarleitende wichtig, dass die Teilnehmenden bereit sind, die anderen an persönlichen Erfahrungen und Projekten teilhaben zu lassen.

Freuen Sie sich daher auf spannende Entdeckungen, interessante Weggefährten und Umwege, die Ihnen helfen werden, viel Neues zu entdecken. Haben Sie alles dabei, was Sie benötigen? Kopf, Herz und Bauch sollten unbedingt dabei sein und vor allem die Bereitschaft, Fragen zu stellen, deren Antworten überraschend, jedoch auch unangenehm sein können ... und die Bereitschaft zu zweifeln dürfen Sie auch nicht vergessen!

## Daten

Informationsabend:	Montag, 14. August 2023
Tag 1: Analog aufräumen	Montag, 11. September 2023
Tag 2: Digital aufräumen	Montag, 9. Oktober 2023
Tag 3: Finanziell aufräumen	Montag, 6. November 2023
Tag 4: Rechtlich aufräumen	Montag, 4. Dezember 2023
Tag 5: Zeitlich aufräumen	Montag, 8. Januar 2024
Tag 6: Biografisch aufräumen	Montag, 12. Februar 2024
Tag 7: Gesundheitlich aufräumen	Montag, 18. März 2024
Tag 8: Alltäglich aufräumen	Montag, 22. April 2024
Tag 9: Zwischenbilanz ziehen	Montag, 13. Mai 2024 («live»)

Falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, besteht die Möglichkeit, diesen unentgeltlich im darauffolgenden Kurs (in der Regel ein halbes Jahr später) nachzuholen.

## Zeiten

Der Informationsabend am 14. August 2023 beginnt um 17.15 Uhr und endet um ca. 19.00 Uhr. Die ganztägigen Seminarsequenzen beginnen immer um 08.45 Uhr und enden um 16.15 Uhr. Vorgesehen sind eine Mittagspause von 90 Minuten sowie zusätzlich zwei Pausen à je 20 Minuten.

## Durchführung

Der gesamte Seminarzyklus inkl. Informationsabend wird als sogenanntes Webinar durchgeführt. Lediglich der letzte Seminartag am 13. Mai 2024 soll «live», d. h. in den Räumen der aeB Zürich stattfinden.

«Webinar» bedeutet, dass Sie einen Computer benötigen, der über Audio- und Videofunktionen verfügt und dass Sie einen üblichen Internetzugang nutzen können.

Übrigens: Ausser einem Notebook (Mac oder PC) und dem schon erwähnten Internetzugang braucht es keine zusätzlichen Geräte oder Programme: ein paar Klicks genügen! Bei evtl. Problemen unterstützen wir Sie sehr gerne.

Für jedes Tagesseminar wird es einen kleinen Vorbereitungsauftrag geben, beispielsweise soll eine provisorische To-do-Liste erstellt oder auch abgeschätzt werden, wie viele Fotos ich eigentlich archivieren möchte. So wird sichergestellt, dass wir an den Seminartagen sofort in die Arbeit einsteigen können. Die eigentliche Aufräumarbeit erfolgt vor allem zwischen den Seminartagen.

Das Angebot unterstützen wir mit einer elektronischen Lern- und Austauschplattform, die auch über die Seminarunterlagen hinaus allen Teilnehmenden zur Verfügung stehen wird.

## **Studienleitende und Expertinnen/Experten**

Der Seminarzyklus wird von ausgewiesenen Studienleitenden der Erwachsenenbildung geleitet: Walter Baumgartner, Heidi Litscher und Peter Tröhler. Dazu kommen nach Bedarf einschlägige Fachexpertinnen/-experten aus den Gebieten IT, Recht, Finanzen, Gesundheit u. a.

## **Preise**

Informationsabend: unentgeltlich  
Gesamtkurs: CHF 750.--

## **Ort (für den Abschlusstag)**

aeB Zürich, Sumatrastrasse 11, 8006 Zürich  
(ca. 8 Gehminuten vom Zürcher Hauptbahnhof)

## **Anmeldung und Auskünfte**

Anmeldeschluss für den Informationsabend: 7. August 2023.  
Anmeldeschluss für den Gesamtkurs: 3. September 2023. Bei einer allfälligen Überbuchung führen wir eine Warteliste für den nachfolgenden Kurs (Start: 4. März 2024).

Florian Glanzmann

Mail [florian.glanzmann@aeB.ch](mailto:florian.glanzmann@aeB.ch)

T 041 249 44 88

<https://www.aeb.ch/shop/workshop-seminare/aufraeumen-raum-schaffen-fuer-neues/>