

LESUNG

# ERICA BINDER

«LEBENSQUALITÄT UND SINN IM GOLDEN AGE»



Selbstcoaching als Reifungschance nach 55+:  
Die Autorin gibt wertvolle Impulse für die Auseinander-  
setzung mit dem persönlichen Lebenssinn im Alter.

**MITTWOCH, 15. NOVEMBER 2017, 20 UHR**

Bei Orell Füssli Thun, Bälliz 60, Türöffnung 19.30 Uhr  
Eintritt frei, Anmeldung erwünscht:  
Bälliz 60, 033 225 45 41, [thun@orellfuessli.ch](mailto:thun@orellfuessli.ch)

**orellfüssli.ch**

Orell Füssli  
Bälliz 60, Thun

**orell.**  
mein Buch **füssli**



## Zur Autorin

Erica Binder liess sich zur Primarlehrerin ausbilden, bevor sie das Studium der Pädagogik und Psychologie an der Uni Bern absolvierte. Sie war Dozentin für Lehrerbildung und Ausbildung von Sozialpädagogen und Supervisorin. Seit über 10 Jahren führt sie eine eigene Praxis für Berufs- und Lebensalltagscoaching in Bern.  
[www.binder-coaching.ch](http://www.binder-coaching.ch)

## Zum Buch

Eine Anleitung zum Selbstcoaching und zur Sinnfindung, damit das Älterwerden vermehrt zur Lust statt zum Frust wird – zur Entdeckung einer neuen Lebensphase, die befriedigt und erfüllt.

Ein Grossteil der Arbeitsleistung wurde erbracht, die verbleibende Lebenszeit ist oft materiell abgesichert. Niemand weiss, wie lange diese häufig als «Golden Age» bezeichnete Lebensphase dauern wird und unter welchen Umständen man sie erlebt. Aber wir alle haben die Möglichkeit einer Einflussnahme – sei diese ganz konkret und praktisch oder auf der Ebene des Bewusstseins angesiedelt. Es geht weder um Schönfärberei noch um Miesmacherei, sondern um ein bewusstes, sinnvolles und lebendiges drittes Alter unter dem Motto: Carpe diem!

Ziele des Buches:

- Mit Vorurteilen aufräumen: «senile» bzw. «unnütze» Alte
- Mut machen für die dritte Lebensphase – jenseits von Jugend- und Konsumterror
- Impulse für das Selbstcoaching und damit zur Selbstentfaltung
- Impulse für die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lebenssinn
- Tipps für Alltagsbewältigung und Lebensqualität