



Together, improving life

Herrn  
Christian Hartmann  
Personalcoach & zert. Businesscoach (IHK)  
Fichtenweg 9  
55299 Nackenheim

Iris Horras-El-Hilali  
Tel +49894612-0  
ihorras@wlgore.com

August 9, 2021

## Referenz

Am 14.06.2021 fand erstmalig unsere Veranstaltungsreihe „Nachberufliche Phase“ mit drei Modulen statt. Modul 1 mit dem Titel „Wie bereite ich mich mental auf den Übergang vor?“ wurde von Christian Hartmann durchgeführt. Herr Hartmann ist als Coach und Trainer tätig und begleitet künftige Ruheständler auf ihrem Weg in den dritten Lebensabschnitt.

In dem Workshop zeigte Herr Hartmann zunächst auf, warum es wichtig ist, sich mit der Ruhestandsplanung zu beschäftigen. Anschließend berichtete er über „Euphorie und Wirklichkeit“ aus seiner eigenen Praxiserfahrung. Hier wurde deutlich, dass vielfach die anfängliche Euphorie nachlässt und viele Menschen neue Betätigungsfelder, Struktur in ihrem Alltag und auch den Sinn suchen.

Anhand des „Rad des Lebens“ mit seinen acht Lebensbereichen machten sich die Teilnehmer anschließend Gedanken dazu, wo sie aktuell stehen und wie die Lebensbereiche im Ruhestand ausgestaltet werden sollen und können. Es folgte eine intensive Ideensammlung in Gruppenarbeit sowie die Vorstellung weiterer Betätigungsfelder durch Herrn Hartmann.

Herr Hartmann verstand es, durch das Seminar mit einem roten Faden hindurchzuführen und die Teilnehmer mitzunehmen und zu integrieren. Die Kombination aus kurzen Vorträgen und der Selbstreflexion der Teilnehmer machte den Workshop lebendig. Das Feedback der Teilnehmer war durchweg positiv und gerade die Anregungen und Ideen zur Gestaltung des dritten Lebensabschnittes wurden besonders herausgestellt.

Wir bedanken uns bei Herrn Hartmann und freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit.

Mit freundlichem Gruß,



Iris Horras-El-Hilali

**W. L. Gore & Associates GmbH**  
Werk I  
85639 Putzbrunn, DEUTSCHLAND  
T +49 (0)89 4612 0  
F +49 (0)89 4612 2300  
**gore.com**

**Lieferanschrift:** W. L. Gore & Associates GmbH, Wernher-von-Braun Str. 18, 85640 Putzbrunn, DEUTSCHLAND

**Sitz:** Putzbrunn **USt-IdNr.:** DE 129 489 861  
Bank of America N.A.,  
Frankfurt EUR Konto (BLZ 500 109 00) 18530012  
S.W.I.F.T. BOFADEFX  
**IBAN** DE08 5001 0900 0018 5300 12

**Handelsregister:** AG München, HRB 7244  
Bank of America N.A.  
London USD Konto 24578025  
S.W.I.F.T. BOFAGB22  
**IBAN** GB81 BOFA 1650 5024 5780 25