

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 4 (1998)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Lebensfragen

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ich träumte letzte Nacht ...

3.1305.1

Die Post bringt uns einen Brief: Wir sind neugierig, von wem er ist, was er enthält. Der Schlaf schenkt uns einen Traum – doch woher kommt er? Was sagt er? Wie können wir ihn «öffnen», lesen, entschlüsseln? Träume führen uns zu uns selbst, zeigen einen Weg zum eigenen Wesen. Wollen wir gemeinsam diese Traumbotschaften anschauen? Denn: «Träume, die nicht entschlüsselt werden, sind wie Briefe, die nicht geöffnet wurden.» Wagen Sie es und melden Sie sich zu diesem Traum-Abenteuer an!

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Margarita Meier

6 Doppelstunden

Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr

21. September bis 26. Oktober 1998

Fr. 250.–

Anmeldung bis 12. September 1998

## Wege im Umgang mit Belastungen

3.1330.1

Viele Menschen leiden an Belastungen, Spannungen, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Überdruss. Wie entsteht dieser «Stress», welche Mechanismen der Bewältigung sind möglich und selber anwendbar? Und wie können wir damit umgehen?

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Dr. Marcel Sonderegger, Nottwil

3 Nachmitten

Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

8., 15. und 22. September 1998

Fr. 120.–

Anmeldung bis 22. August 1998

## Möchten Sie besser informiert sein?



### Wir machen den Weg frei

Dies bietet Ihnen kostenlos unser Kundenmagazin PANORAMA mit einer Vielfalt von Tips zu aktuellen Themen wie: Gesundheit, Vorsorge, Familie, Bank und Geld, Steuer sparen etc.

Senden Sie uns den Antworttalon für Ihr kostenloses Probeabonnement.

<http://www.raiffeisen.ch>

## GRATISAKTION

Ja, ich profitiere vom kostenlosen Kundenmagazin PANORAMA! (erscheint 10 x pro Jahr)

Meine Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon für evtl.

Rückfragen: \_\_\_\_\_

Senden an:

Zuger Verband der Raiffeisenbanken

Sekretariat: Raiffeisenbank Baar

Postfach 232

6341 Baar

Tel: 041/766 01 30

**RAIFFEISEN**

## Pensionierung

Eine neue Lebensphase als Herausforderung

**3.1501.2**

Wir wollen uns mit dem eigenen Älterwerden und seinen Auswirkungen auseinandersetzen, das Verständnis für den Prozess des Älterwerdens fördern, Informationen über gesundheitliche, wirtschaftliche, rechtliche und zwischenmenschliche Aspekte vermitteln, uns mit dem Bild und Image des Pensionsalters befassen und Impulse und Denkanstösse für Neues vermitteln.

Hinweis für Arbeitnehmer/Arbeitnehmerinnen: Fragen Sie Ihren Personalverantwortlichen, ob Ihre Firma sich an den Kurskosten beteiligt.

Foto: Tomy Stone, München



**Zug, Restaurant Guggital**

Dr. Andreas Riggenbach, Dr. Hans-Peter Huber, Heidi Bernet, Berty Stadlin und Referenten

4 Nachmittage

Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

22. und 29. Oktober, 5. und 12. November 1998

Fr. 285.– inkl. Kursunterlagen und Nachtessen am letzten Kurstag

Anmeldung bis 26. September 1998

Der nächste Kurs findet im März 1999 statt.

## Wieder leben – trotz Trauer, Verlust, Abschied

**3.1311.1**

Wie finde ich den Zugang zu meinem Lebenssinn, meiner Lebensfreude, zu mir und andern Menschen wieder, trotz Verlusten (Partner, Wohnung, Arbeitsstelle, Haustier)

trotz Beeinträchtigungen/Einschränkungen (Gesundheit, Freundeskreis, Geld, Mobilität)

trotz diesem ständigen Traurigsein?

Mit einer Einführung durch die Kursleiterin und dem Sammeln der konkreten Probleme der Kursteilnehmenden wird eine Annäherung ans Thema gesucht. Anschliessend ist eine weiterführende, begleitete Gruppe vorgesehen (Januar bis Mai 1999, alle zwei Wochen), um die persönliche Trauer anzusehen und loszulassen, um neue Sinn-Zusammenhänge und Wege der Lebenserfüllung zu finden.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Margarita Meier

1 Doppelstunde

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

14. Dezember 1998

Unkostenbeitrag Fr. 10.–

Anmeldung bis 28. November 1998

## Einführung in das Enneagramm

**3.1390.1**

Das Enneagramm ist ein altüberliefertes Modell der menschlichen Entwicklung. Es beschreibt neun Persönlichkeitstypen und ihre Beziehungen zueinander. Seit Jahrhunderten wird das Enneagramm als Instrument zur Selbstkenntnis und zum seelischen Wachstum angewendet.

Im Kurs werden die neun Charaktertypen vorgestellt und anhand von Beispielen und Übungen erklärt und vertieft. Das Erkennen der neun Persönlichkeitsmuster weist uns nicht nur auf uns selbst hin, sondern erlaubt uns, das Verhalten der Mitmenschen besser zu verstehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Dr. Marcel Sonderegger, Nottwil

4 Doppelstunden

Mittwoch von 9.15 bis 11.15 Uhr

28. Oktober bis 18. November 1998

Fr. 150.–

Anmeldung bis 10. Oktober 1998