

## FAMILIENBÜRO



Bildquelle: Heike Emdal

### Warte nur ab, bis ich in Rente bin ...

„Das mache ich, sobald ich in Rente bin.“

Wer hat diesen Satz nicht auch schon mal gesagt oder mindestens gedacht.

In der Zeit, die sich Rente nennt, da wird gereist, gelesen, flaniert, spaziert, gewandert, gefeiert, gekocht, die Enkel\*innen und Urenkel\*innen gehütet, ins Kino gegangen und was nicht noch alles. Und doch denke ich, dass es komisch sein wird, plötzlich 160 Stunden mehr Zeit im Monat zu haben. Dabei allerdings vielleicht gebrechlicher, langsamer und vor allem finanziell nicht mehr so ganz im Saft zu stehen.

Wenn das Gedanken sind, die auch Sie umtreiben, dann ist vielleicht der nächste Online-Vortrag im Rahmen des Lebensphasen-Parcours mit dem Titel **„Ziemlich bester Ruhestand“** etwas für Sie.

Sein Sie am **22.10.2025 von 11-12:00Uhr** dabei, wenn uns Peter Lennartz - Retirement Experte, Führungskräfte- und Startup Coach - kompakte und inspirierende Einblicke in das Thema Ruhestand zur Verfügung stellt. Mehr zu dieser Veranstaltung und die Möglichkeit sich anzumelden finden Sie [HIER](#)

### Verpassen Sie nicht diese Veranstaltungen

SAVE THE DATE

Gerne macht das Familienbüro Werbung für die kommenden Veranstaltungen des **Betrieblichen Gesundheitsmanagement**. Notieren Sie sich schon mal folgende Termine:

09.10.2025 - **Mental Health Day**  
03. - 07.11.2025 - **hochschulübergreifende Veranstaltung „Wechseljahre@Work“**

Mehr Informationen folgen in Kürze

### »Worum geht es wirklich?«

Nur viel zu oft vergessen wir diese Frage im Alltag, in der Gewohnheit, in der Routine, in der Vorstellung, die uns das Außen vorlebt.

- 🌟 Warum hast du bestimmte Gewohnheiten?
- 🌟 Worum geht es bei deinen Zielen?
- 🌟 Warum triffst du gewisse Entscheidungen?
- 🌟 Wie möchtest du dich fühlen?
- 🌟 Warum verbringst du Zeit mit einzelnen Menschen?
- 🌟 Was gibt dir wirklich Kraft, und was machst du nur für dein Ego?



### Schau mal bei der TUB vorbei...

#### #GROSSEFREUDE

Dank der Unterstützung der Bibliothek konnte das Familienbüro seinen Lebensphasen-Parcours mit neuer Literatur bereichern. Am Sonderstandort „Lebensphasen“ in der Bibliothek stehen nun zahlreiche neue Bücher zu den Vortragsthemen:

- Wechseljahre
- Mimikresonanz
- Clever mit Geld umgehen
- Metakognition
- Häusliche Gewalt
- Entspannte Väter
- Emotionale Stabilität
- Süchte



bereit, die Mitarbeiter\*innen und Interessierten zur Verfügung stehen. Mehr dazu finden Sie [HIER](#). Das Familienbüro bedankt sich an dieser Stelle bei den Kolleg\*innen der TUB für die großartige Zusammenarbeit.

### Letzte Hilfe Kurs – Begleitung am Lebensende lernen

Wenn es um das Sterben geht, dann wird es manchmal ganz still um einen. Das Familienbüro bietet in Kooperation mit den Hospizverein Hamburger Süden e.V. einen **Letzte Hilfe Kurs** für interessierte Angehörige der TUHH an.

Wie kann ich Menschen in ihrer letzten Lebensphase unterstützen? In einem 4-stündigen Letzte Hilfe Kurs erfahren Sie, wie Sterben ein Teil des Lebens ist und das Sterbebegleitung keine Spezialkenntnisse, sondern vor allem ein offenes Herz benötigt.

Sie lernen:

- Sterben verstehen
- Vorsorge treffen
- Leiden lindern
- Abschied gestalten

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für das Thema sensibilisieren und praktische Begleitungskompetenzen erwerben möchten. Der Kurs findet am **19.11.2025** statt. Weitere Informationen und die Möglichkeit sich verbindlich anzumelden, erhalten Sie in Kürze vom Familienbüro.



Bildquelle: Heike Emdal

### SAVE THE DATE

**Eltern-Lunch-Break** - 08.10.2025 - mehr dazu [HIER](#)

**Ziemlich bester Ruhestand** - 22.10.2025 11-12:00 Uhr -mehr dazu [HIER](#)

**hochschulübergreifender Thementag**  
»Pflege« am 23.,25.,26.02.2026

**hochschulübergreifender Thementag**  
»Internationaler Tag der Familie« am 19.05.2026

Gibt es weitere lebensphasen-basierte Themen, die Sie interessieren?  
Lassen Sie es mich gerne wissen!



Canva/Renda Eko Riyadi

**„Es gibt nur zwei Tage an denen du nichts ändern kannst: Der eine ist gestern und der andere ist**

**morgen“**

Dalai Lama  
geistlichen Oberhaupt des tibetischen Buddhismus

SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS

## FAMILY OFFICE



Bildquelle: Heike Emdal

### Just wait until I retire...



'I'll do that as soon as I retire.'  
Who hasn't said or at least thought this sentence before?

In the period known as retirement, people travel, read, stroll, walk, hike, celebrate, cook, look after their grandchildren and great-grandchildren, go to the cinema and do all sorts of other things.

And yet I think it will be strange to suddenly have 160 more hours a month. At the same time, however, I may be more frail, slower and, above all, no longer quite as financially secure.

If these are thoughts that also preoccupy you, then perhaps the next online lecture in the Life Phases Course entitled **'Pretty Much the Best Retirement'** is something for you.

Join us on **22 October 2025 from 11 a.m. to 12 p.m.** when Peter Lennartz – retirement expert, executive and start-up coach – will provide us with concise and inspiring insights into the topic of retirement. You can find more information about this event and how to register [HERE](#).

### Don't miss these events

The Family Office is happy to promote upcoming events organised by the **Corporate health management team**. Please make a note of the following dates:

9 October 2025 – **Mental Health Day**  
3–7 November 2025 – **Inter-university event 'Menopause@Work'**



More information will follow shortly.

**The question 'What is it really about?' is so important and helpful in all areas of our lives.**

All too often we forget them in our everyday lives, in our habits, in our routines, in the ideas that the outside world presents to us.

- ★ Why do you have certain habits?
- ★ What are your goals about?
- ★ Why do you make certain decisions?
- ★ How do you want to feel?
- ★ Why do you spend time with certain people?



- ★ What really gives you strength, and what do you only do for your ego?

### Come and visit the TUB...

#GREATJOY

Thanks to the support of the library, the Family Office has been able to enrich its life stages course with new literature. The special 'Life Stages' section of the library now stocks numerous new books on the topics covered in the lectures:

- Menopause
- Facial expression resonance
- Clever money management
- Metacognition
- Domestic violence
- Relaxed fathers
- Emotional stability
- Addictions



which are available to staff and interested parties. You can find more information [HERE](#).

The Family Office would like to take this opportunity to thank its colleagues at TUB for their excellent cooperation.

### Last Aid Course – Learning to accompany people at the end of their lives

When it comes to dying, things can sometimes get really quiet around you. The Family Office, in cooperation with Hospizverein Hamburger Süden e.V., offers a **Last Aid course** for interested TUHH family members.

How can I support people in the final stages of their lives? In a four-hour Last Aid course, you will learn how dying is a part of life and that end-of-life care does not require special knowledge, but above all an open heart.

- You will learn:
- To understand dying
  - To make provisions
  - To alleviate suffering
  - To say goodbye

The course is aimed at anyone who would like to learn more about the subject and acquire practical skills in end-of-life care. The course will take place on **19 November 2025**. Further information and the opportunity to register will be available shortly from the Family Office.



Bildquelle: Heike Emdal

### SAVE THE DATE

**Parents' Lunch Break** – 8 October 2025 – more information [HERE](#)

**Pretty Much the Best Retirement** – 22 October 2025, 11 a.m. to 12 p.m. – more information [HERE](#)

**Inter-university theme day**  
►Care◀ on 23, 25, 26 February 2026

**Inter-university theme day**  
►International Family Day◀ on 19 May 2026

Are there any other life-stage-based topics that interest you? Please let me know!



Canva/Renda Eko Riyadi

**'There are only two days you cannot change: one is yesterday and the other is tomorrow.'**

**Dalai Lama**  
Spiritual leader of Tibetan Buddhism

YOU ARE ALSO WELCOME TO TAKE A LOOK AT THE FAMILY OFFICE WEBSITE