

# Interview-Portfolio

---

Prof. Dr. Gudrun Behm-Steidel

Coachin für die Lebensphase Freiheit®

[www.gudrunbehmsteidel.de](http://www.gudrunbehmsteidel.de)

[info@gudrunbehmsteidel.de](mailto:info@gudrunbehmsteidel.de)

## Kurzvorstellung

Dr. Gudrun Behm-Steidel, Jg. 1958, Professorin im Ruhestand, lebt und arbeitet auf Lanzarote und in Wunstorf bei Hannover. Sie coacht Menschen beim Ausstieg aus dem Beruf, im Übergang in den Ruhestand und bei der Gestaltung ihrer Lebensphase Freiheit. Auf ihrer Website und im Blog schreibt sie über die Chancen und Herausforderungen des Lebens nach dem Beruf.

Sie inspiriert Menschen, ihren eigenen Weg zu finden, um diese neue Lebensphase selbstverantwortlich, sinnvoll und individuell zu gestalten.

## Berufliche Stationen

- Buchhändlerin
- Studium Bibliothekswesen
- Arbeit als Bibliothekarin
- FH-Dozentin
- Promotion an der HU Berlin
- Professorin für Informations- und Wissensmanagement (2002–2019)
- Coaching-Ausbildungen seit 2012
- Seit 2018 Ruhestandcoach

## Lebensphase Freiheit®

Mit meinem Mann lebe ich in zwei Welten – zwischen unserem Haus am Meer auf Lanzarote und einer Wohnung in Wunstorf bei Hannover. Seit 2014 verwirklichen wir unseren Traum vom ortsunabhängigen Leben. Freiheit ist mein wichtigster Wert – ich lebe ihn im eigenen Zeit-Rhythmus, am Ort meiner Wahl, in freier Tätigkeit als Online-Coachin. Ich liebe das Meer, das Schwimmen, das Walken, Bücher, Schreiben, Espresso und dunkle Schokolade.

## Kontakt

Prof. Dr. Gudrun Behm-Steidel  
Frankestr. 10, 31515 Wunstorf  
Mobil: 01511/7822909  
Mail: [info@gudrunbehmsteidel.de](mailto:info@gudrunbehmsteidel.de)  
Website & Blog: [www.gudrunbehmsteidel.de](http://www.gudrunbehmsteidel.de)  
Newsletter: <https://gudrunbehmsteidel.de/newsletter/>  
Pressebereich: <https://gudrunbehmsteidel.de/presse/>

## Kernbotschaften

- „Lebensphase Freiheit“ statt Rente, Ruhestand oder Unruhestand
- Buntes Alter ist individuell
- Wir sind Pioniere des bunten Alterns
- Die Lebensphase nach dem Beruf ist ein Geschenk – wenn wir es annehmen
- Das frühe Alter ist die Zeit für Experimente
- Ruhestand für Paare - Chance & Herausforderung
- Wer nicht plant, wird verplant
- Glück im Alter braucht Haltung & soziale Netzwerke
- Mit mentaler Vorbereitung das Rentenloch vermeiden
- Jeder findet die Antworten im inneren Dialog
- Selbstverantwortung und Akzeptanz unserer Endlichkeit gehören zusammen

## Typische Interviewfragen & Themen

- Warum sich auf die Rente vorbereiten?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Ruhestand?
- Wie kompensiere ich das, was mir im Job fehlt?
- Welche Fehler sollte ich vermeiden?
- Gehen Frauen und Männer unterschiedlich mit dem Ruhestand um?
- Wie plane ich gemeinsam mit dem Partner?
- Wie finde ich neue Ideen für mein Leben danach?

Weitere Themen:

- Ruhestand als Stressor in unserer Arbeitsgesellschaft
- Ehrenamt & Arbeiten im Ruhestand
- Struktur & Routinen
- Pro-Aging statt Anti-Aging
- Meine persönliche Ruhestandserfahrung
- Nützliche Strategien: Tagebuch, Experimente, Schreibdenken

## Kontakt für Medienanfragen

Ich freue mich über Ihre Interviewanfrage oder redaktionelle Zusammenarbeit.



Mobil: 01511 / 7822909



Mail: [info@gudrunbehmsteidel.de](mailto:info@gudrunbehmsteidel.de)



Weitere Informationen und Medienbeispiele unter:

<https://www.gudrunbehmsteidel.de/presse>