

Cornelia Schneider · Lisa Juliane Schneider

Erfolgreich älter werden im Beruf



Reife
Leistung

KREUZ

Gesellschaft benötigen.

»Wir fangen schon mal an ...« – mit diesem Slogan der saarländischen Landesregierung möchten wir Sie ermuntern, nicht zu warten, bis andere die optimalen Voraussetzungen geschaffen haben.

Was erwartet Sie?

Im ersten Teil des Buches – *Analysieren und aktivieren* – laden wir Sie zu einer Bestandsaufnahme

ein: Wie alt sind Sie, und wie alt fühlen Sie sich? Werfen Sie einen Blick zurück in Ihre berufliche Vergangenheit. Wie wurden Sie zu dem, der Sie heute sind, und wie bewerten Sie die Gegenwart? Wir möchten Sie ermuntern, Visionen zu Ihrer beruflichen Zukunft zu entwickeln. Stellen Sie sich aber auch der Frage, wovor Sie sich eventuell fürchten, und formulieren Sie ebenso Ihre Hoffnungen: Welche positiven Aspekte könnte das Älterwerden im Beruf für Sie

mit sich bringen?

Beschäftigen Sie sich danach mit den Zeichen der Zeit in Ihrem Körper. Hier erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihre individuelle Gesundheitsförderung effizient und typengerecht gestalten können. Am Ende des ersten Teils erfahren Sie, warum es hilfreich sein kann, ein eigenes Altersleitbild zu formulieren, und wie es aussehen könnte.

In Teil 2 – *Reflektieren und reagieren* – können Sie

verschiedene Möglichkeiten des Selbstmanagements kennenlernen und damit experimentieren. Reflektieren Sie, welche der vorgestellten Methoden zu Ihrer aktuellen Arbeits- und Lebenssituation passen. Wir stellen Ihnen Erkenntnisse aus der Arbeitspsychologie vor, die Sie einsetzen können, um Arbeitsmethodik und Gesundheitsförderung so zu verknüpfen, dass Ihre Arbeitseffizienz sowie Ihr

persönliches Wohlbefinden davon profitieren.

Im Prozess des Älterwerdens gilt es aber nicht nur nach neuen Strategien zu suchen, sondern auch zu überlegen, was man alles nicht mehr braucht: an Dingen, Tätigkeiten, Gedanken, Gewohnheiten und auch Menschen. Deshalb erhalten Sie Impulse, wie Sie sich von Ballast in verschiedenen Bereichen befreien können. Danach lesen Sie, wie Sie zu einem entspannten Umgang mit