

Inhalt

Einleitung: Pro-Aging im Beruf	9
Was erwartet Sie?	12
Teil 1 – Analysieren und aktivieren	15
Älterwerden im Beruf: Wo stehe ich?	16
Wie alt fühlen Sie sich?	17
Vergangenheit würdigen	17
Gegenwart spüren	19
Zukunft gestalten	21
Was erhoffen Sie sich und was fürchten Sie?	24
Das Haus der Arbeitsfähigkeit	32
Gesundheit: Welchen Weg will ich gehen?	34
Gesundheit und Arbeit	36
Gesundheit und Älterwerden	38
So entsteht Gesundheit	39
Unterschiedliche Menschentypen – unterschiedliche Bedürfnisse und unterschiedliche Bewertung der Anforderungen	43
Der Spagat zwischen Selbstreflexion und Expertenrat	50
Warum es so schwer ist, »gesund« zu leben	54
Die Macht der Rituale nutzen	61
Mein Altersleitbild: Wie könnte es aussehen?	67
Die Kluft zwischen Leitbild und Realität	67
Das eigene Wertesystem als Basis des persönlichen Altersleitbildes	69
Verantwortung für die eigene Haltung übernehmen	70
Zwei Beispiele	71

Vom Alters- zum Entwicklungsleitbild	75
Das innere Bild entscheidet	75
Teil 2 – Reflektieren und reagieren	77
Einfluss- und Interessenbereich: Wirken oder Wollen?	81
Die Wahlfreiheit nutzen	81
Den Einflussbereich vergrößern	82
Gelegenheit verpasst	83
Mit den Grauzonen experimentieren	85
Machen statt meckern	86
Systemische Müllabfuhr: Was brauche ich nicht mehr?	87
Ballast gefährdet	87
Fünf Lebensbereiche entmüllen	89
Systemisch statt systematisch aussortieren	90
Dinge reduzieren	91
Informationsflut und digitale Medien bewältigen	93
Gedanken jäten	95
Aufgaben- und Tätigkeitsbereiche begrenzen	97
Menschen »aussortieren«	102
Ressourcenorientierung: Wie stärke ich meine Kräfte?	107
Defizitorientiertes Denken war in der	
Menschheitsgeschichte ein Überlebensvorteil	108
Ressourcen entwickeln und pflegen	111
Ressourcen durch häufigen Gebrauch verdichten	113
Ressourcen bekommen Sie nicht zum 50. Geburtstag geschenkt	114
Eigenlob stärkt	115
Älterwerden in der ressourcenorientierten Perspektive	117
Alternative Muster entwickeln	118
Ressourcen in vier Lebensbereichen verteilen	118
Vier Arbeitsqualitäten ausbalancieren	124

Zeit: Wie viel Aufmerksamkeit schenke ich ihr?	127
Weder Zeitmanagement noch Entschleunigung bringen die (Er-)Lösung	128
Stress verstehen und bewältigen	129
Unterschiedliche Zeitqualitäten nutzen	139
Die Macht der Zeitwahrnehmung	141
Zeitvernichtungsprogramme im Arbeitsleben	147
Lernen beflügelt: Was treibt mich an?	151
Sie können nicht nicht lernen	152
»Ich höre zwar schlechter, aber ich verstehe immer besser«	153
Entwicklung von Leistung und Lernen – was stimmt denn nun?	157
Lernen mit fortschreitendem Alter –	
Lernen gut gestalten	161
Menschen als Architekten des eigenen Gehirns	164
Lernen und Leben	165
Kollege Gefühl: Wie gehe ich mit ihm um?	170
Warum Gefühle im Beruf noch nicht salonfähig sind	171
Die Rehabilitation von Gefühl und Intuition	173
Gefühle beeinflussen die seelische <i>und</i> die körperliche Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit	175
Gefühlsmanagement in drei Schritten	177
Arbeitslust steigern	187
Teil 3 – Kooperieren und kommunizieren	193
Gemeinsam sind wir stark: Wer macht mit?	194
Achtsame und wertschätzende Führung leben	195
Arbeitsorganisation und Arbeitszeitmodelle neu erfinden	197
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	200

Arbeiten im Präferenzbereich – Weiterbilden	
im Präferenzbereich	204
Arbeitgeber investieren in die Zukunft: Drei Beispiele	208
Die Macht der Medien nicht unterschätzen	216
Politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen ändern	218
Alt und jung in einem Team:	
»Wie bist du denn drauf?!«	219
Generation Baby Boomer trifft auf Generation Y	221
Den Generationendialog fördern	226
Schlusswort: Selbstreflexion statt Selbstoptimierung	228
Danke	231
Weiterführende Literatur	233
Weiterführende Links	234
Anmerkungen	235
Verzeichnis der Abbildungen und Übersichten	239
Wegweiser zu den Reflexionen und Übungen	240