

50plus – das neue Zeit-Alter



Business-Bereich

Management

Personal

Führung

Erfolg & Karriere

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Finanzen

IT & Office

Sofort-Nutzen

Sie erfahren:

- wie Sie vermeiden, unvorbereitet in die Pension zu gelangen.
- was Sie tun müssen, um die zweite Lebenshälfte gesund und vital zu erleben und mit grosser Freude gestalten.
- wie Sie ein zweites Standbein aufbauen, einen wichtigen Schritt für Ihre Vorsorge leisten und finanziell unabhängig bleiben oder werden können.
- wie Sie die zweite Lebenshälfte generell erfolgreich und zufrieden meistern.

Sie:

- werden sich Ihrer Stärken bewusst und können diese in der zweiten Lebenshälfte optimal einsetzen.
- werden sich über eine für Sie sinnvolle Tätigkeit lange über die Pension hinaus klar.
- lernen, mit Veränderungssituationen erfolgreich umzugehen.
- können sich einen Kreis Gleichgesinnter aufbauen.
- werden Krankheit, Depression, Burnout oder Boreout vorbeugen.

Autoren



Axios

Organisations- und Personalentwicklung
Kriesbachstrasse 84
8600 Dübendorf
Tel. 044 821 90 68
Fax 044 821 90 69
info@axios.ch
www.axios.ch

Sue und Rolf Rado Läubli sind Inhaber der Firma Axios Organisations- und Personalentwicklung. Axios unterstützt Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen, erstellt firmenspezifische Ausbildungskonzepte und führt Seminare und Trainings durch. Unsere Stärke sind massgeschneiderte Projekte und Einsätze, die wir bei Bedarf flexibel mit unseren Netzwerkpartnern ergänzen. Privatpersonen unterstützen wir mit Seminaren und Konzepten für die Themen ganzheitlicher Lebenserfolg, Lebensvision und generell Lebensqualität.

Sue Rado Läubli

Meine Kernkompetenzen sind Ausbildungskonzepte inklusive Bedarfsanalysen und Praxistransfer-Begleitung sowie Seminare und Trainings in den Bereichen Führung, Kommunikation, Personalentwicklung. Ich arbeite weitgehend nach dem Ansatz von «Performance Improvement», d.h., ich schlage Massnahmen vor, die sich vollumfänglich an den Unternehmenszielen orientieren und messbare Resultate bringen.

Rolf P. Rado

Meine Kernkompetenzen sind das Gestalten und Begleiten von Veränderungsprozessen, Seminare und Trainings in den Bereichen Führung/Leadership, Teamentwicklung, Work-Life-Balance, ganzheitlicher Lebenserfolg, Lebensvision, Gesundheit und Prävention. Ich arbeite vorwiegend nach dem lösungsfokussierten und systemischen Ansatz, d.h., dass einerseits immer die Lösung im Vordergrund steht und andererseits jede Organisation als System aufgefasst wird.

Impressum

WEKA Business Dossier

50plus – das neue Zeit-Alter

Satz: Dimitri Gabriel
Korrektur: Martina Murer, m communications GmbH

WEKA Business Media AG
Hermetschloostrasse 77
8048 Zürich
Tel. 044 434 88 34
Fax 044 434 89 99
info@weka.ch
www.weka.ch

1. Auflage 2015

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:
ISBN: 978-3-297-02095-1

© WEKA Business Media AG, Zürich

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

Inhalt

50plus – das neue Zeit-Alter

Einführung.....	4
Herausforderung 1: Von den Babyboomern zum Pillenknick.....	5
Herausforderung 2: Fachkräftemangel.....	9
Herausforderung 3: Persönliche Finanzen.....	10
Einstellung 1: Alter beginnt im Kopf.....	12
Einstellung 2: Die Stärken in der zweiten Lebenshälfte.....	14
Einstellung 3: Gedanken zur zweiten Lebenshälfte.....	16
Lösungsansatz 1: Lebenskompass.....	18
Lösungsansatz 2: Sinnvolle Tätigkeit.....	24
Lösungsansatz 3: Die eigene Gesundheit.....	30
Lernen bis ins hohe Alter: Umsetzung.....	36
Checklisten – Selbsttest.....	37
Literaturverzeichnis.....	42

Einführung

Wer heute in der Mitte des Leben steht, also 45 Jahre und älter ist, wird feststellen, dass die freie Marktwirtschaft diese Generation mehr und mehr – im wahrsten Sinne des Wortes – «abschreibt». Gründe wie «zu teuer», «zu wenig flexibel», «nicht auf dem neuesten Stand der Technik» etc. werden hervorgebracht. Dabei sind es gerade die Menschen dieser Generation, die es gewohnt sind, hohe Leistung zu erbringen, loyal sind und sich für ihr Unternehmen einsetzen.

Oft werden diese Menschen in den vorzeitigen Ruhestand entlassen – mit finanziellen Folgen versteht sich. Welch eine Verschwendung an «menschlichem Kapital»! Wenn diese «Abschreibungen» in der Erfolgsrechnung erscheinen müssten, dann würde sich das wohl noch manches Unternehmen überlegen.

«Abschreibung» ist nicht gerade ein schönes Wort für Menschen, «Ruhestand» ist aber ein ebenso schreckliches Wort, «Rentner» nicht viel besser, «Alter» ist eher grenzwertig, «altern» tönt wie ein übler Prozess, der zu ertragen ist, und eine «alte Frau» klingt nicht gerade nett. «Senior» kann man vielleicht gerade noch gelten lassen.

Glücklicherweise gibt es Auswege und Möglichkeiten, um in jedem Alter nochmals etwas aufzubauen, das Leben – nochmals – in die eigenen Hände zu nehmen und auch in der zweiten Lebenshälfte Freude, Spass und Erfolg zu haben, vielleicht sogar noch mehr als in der ersten Hälfte.

Die US-amerikanische Altersforscherin und Gründerin der Altersrechtsbewegung «Gray Panthers» Maggie Kuhn definiert die Aufgabengebiete reiferer Menschen mit fünf M: Meditation, Monitoring, Mobilisierung, Mentoring und Motivation für sich und andere. Das Ziel lautet: Ausgleich, Harmonie, Teilhabe, vermitteln.

Ob das gelingt, liegt bei jedem selbst – jeder hat die Wahl zwischen Integrität und Hoffnungslosigkeit, zwischen Wachstum und Stagnation, denn das «Wollen», nochmals etwas zu erreichen, muss von Ihnen selbst kommen.

Mit diesem Dossier möchten wir aufzeigen, dass in der zweiten Lebenshälfte noch sehr viel möglich ist, sei dies gesellschaftlich, bezüglich Gesundheit oder auch finanziell. Es sind sogar Dinge möglich, die in der ersten Lebenshälfte nicht möglich sind!

Hinweis: Aufgrund der Lesbarkeit wird in diesem Dossier die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind Frauen aber ebenso angesprochen!

Herausforderung 1: Von den Babyboomern zum Pickenknick

Alter geht uns alle an

In unserer Gesellschaft gibt es grob drei Gruppen von Menschen: die Kinder und Jugendlichen, die Erwachsenen, die Alten. Die Trennlinie von der ersten zur zweiten Gruppe verläuft ungefähr bei den 20-jährigen, zwischen den letzten beiden bei den 60-jährigen, spätestens aber bei der Pension. Obwohl das Altern alle betrifft, ist uns nicht wirklich klar, welche Konsequenzen das Älterwerden hat – unsere ganze Gesellschaft ist nicht darauf vorbereitet.

Wir werden alle unweigerlich älter – deshalb geht das Altern alle an – und die heutigen Jungen werden die Alten von morgen sein.

«Alt sind immer die, die zehn Jahre älter sind als ich.»

Senioren-Weisheit

Ablaufdatum Pension

Wer schon mal mit über 50 Jahren eine neue Stelle suchen musste, weiss, wie schwierig das ist. Wenn aber jemand Richtung Pension geht, sagen wir mal über 60 Jahre alt ist, dann ist dies praktisch unmöglich. Gesucht werden junge und günstige Arbeitskräfte, wenn möglich mit langjähriger Erfahrung, aktuellen Diplomen, top Englischkenntnissen – welch ein Widerspruch.

Der Mensch wäre gemacht, um problemlos über 100 Jahre alt zu werden – und zwar gesund! Dies machen uns auch heute noch diverse Naturvölker vor. Gemäss amerikanischen Anthropologen und der US-Akademie der Wissenschaften gab es schon zu Zeiten der Neandertaler Menschen, die gleich alt wie wir heute oder sogar älter wurden, trotz den erheblich schwierigeren Lebensbedingungen und den schlechteren medizinischen Möglichkeiten verglichen mit heute.

Wenn man das Leben betrachtet, dann gibt es vier Hauptphasen – wenn man nun also eine Perspektive von 100 Jahren annimmt, dann dauern die Phasen je 25 Jahre:

- Phase 1: bis 25 Jahre: Man kommt zur Welt, wächst auf, geht zur Schule, absolviert eine Lehre oder ein Studium und bereitet sich auf das Berufsleben vor.
- Phase 2: 26 bis 50 Jahre: Das sind die intensiven, heftigen Jahre, es geschehen viele schöne Sachen, aber auch unschöne Dinge. Man macht Karriere, gründet eine Familie, geht auf Reisen. Dann geschehen auch Dinge, die man nicht geplant und sich schon gar nicht gewünscht hat; Scheidung, Entlassung, Karriereknick, Burnout, Enttäuschungen, Krankheit, Unfälle etc. Das alles hat aber auch seine positiven Seiten, man wird so richtig auf die nächsten Schritte vorbereitet – alles Lernlektionen, vor denen man nicht flüchten sollte, die man – wenn sie dann eintreffen – durchleben soll und muss und aus denen man hoffentlich auch wirklich etwas lernt.

- Phase 3: 51 bis 75 Jahre: Nun beginnt das Leben erst so richtig – man hat Erfahrung, die Kinder sind ausgezogen, man muss niemandem mehr etwas beweisen, viele Dinge nimmt man nicht mehr so wichtig, die Einzigartigkeit und Talente jedes Einzelnen kommen erst richtig zur Geltung. Jetzt kann man machen, was man immer machen wollte, Träume und Visionen verwirklichen, beispielsweise sich selbständig machen, eine Firma gründen, sich ein weiteres Standbein aufbauen, so richtig durchstarten, als Mentor jungen Menschen beiseite stehen oder karitativ tätig werden. Interessant: In den USA sind viele erfolgreiche «Jungunternehmer» älter als 50.
- Phase 4: 75 bis 100 Jahre: Mit Weisheit und Erkenntnissen kann man nach wie vor Jüngere unterstützen oder andere sinnvolle Tätigkeiten ausüben. Es ist auch die Zeit, mit sich ins Reine zu kommen (sofern dies noch nicht schon geschehen ist), in Angriff nehmen, was noch zu erledigen ist (beispielsweise den Nachlass regeln) und sich langsam auf einen geordneten Abgang vorzubereiten. Wie lange genau diese Phase dauert, wissen wir alle nicht.

Und was geschieht bei uns, was ist die Realität? Wir schicken Menschen spätestens mit 65 in Pension – quasi: «*Wenn du pensioniert bist, dann bist du zu nichts mehr zu gebrauchen.*»

Die Alten leben auf Kosten der Jungen

Die Babyboomer sind die geburtenstarken Jahrgänge Mitte der 1950er-Jahre bis Mitte der 1960er-Jahre. 1964 war der geburtenstärkste Jahrgang aller Zeiten – mindestens in den deutschsprachigen Ländern. Wenn nun so viele Menschen in Pension gehen, dann braucht es auch viele Menschen, um die entsprechenden Renten zu finanzieren. Nur – seit dem Babyboom sind in den deutschsprachigen Ländern nie wieder genügend Kinder zur Welt gekommen, um sich selbst erhalten zu können.

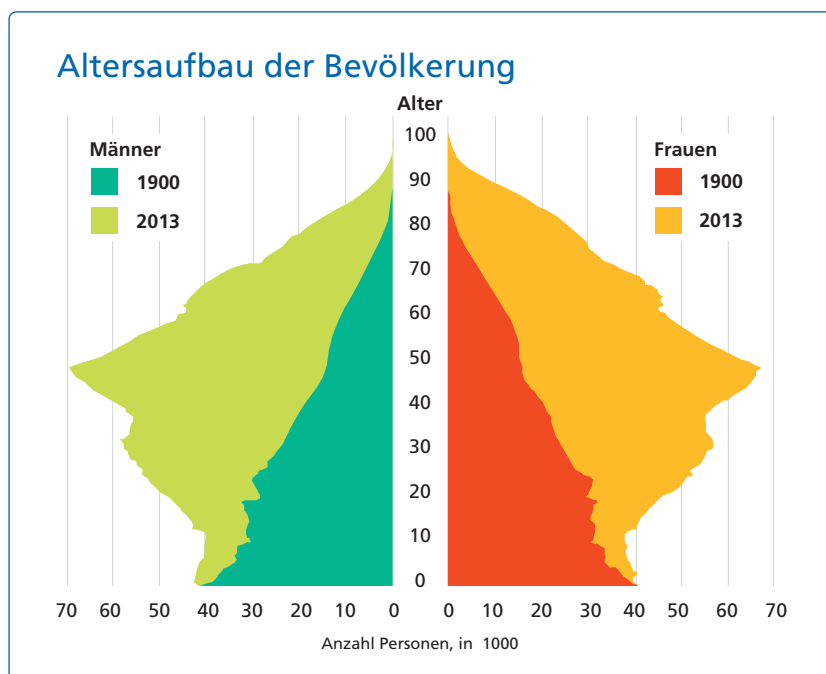


Abbildung 1: Die Alterspyramide (Statistik Schweiz)

Nicht nur der Babyboom hat dazu beigetragen, dass die Alterspyramide heute keine Pyramide mehr ist, sondern auch die steigende Lebenserwartung trägt einen Teil dazu bei. Heute ist es absolut realistisch, über 100 Jahre alt zu werden. Für viele ein Schreckensszenario – was es aber überhaupt nicht sein muss. Die Frage ist nicht, wie alt, sondern auf welche Art und Weise wir alt werden.