



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Eberhard G. Fehlau

Erfolgs- faktor 50+

GABAL

Eberhard G. Fehlau

30 Minuten

Erfolgsfaktor 50+

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Umschlag und Layout:

die imprimatur, Hainburg; Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Satz: Zerosoft, Timisoara, Rumänien

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2011 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-266-3

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Erfahrung und Reife als Erfolgsfaktor	9
Als BestAger immer noch fit	10
Jede(r) altert anders	11
Sich wandelnde Leistungspotenziale	19
Sich dem eigenen Alter stellen	24
2. Erhalt der Arbeits- und Beschäftigungs- fähigkeit	27
Leistungsfähig bleiben	28
Gesundheit und Vitalität erhalten	33
Lebenslanges Lernen lohnt sich	36
Soziale Kompetenzen weiterentwickeln	40
3. Altersgerechte Arbeitsbedingungen einfordern	49
Altersgerechte Arbeitsgestaltung	50
Fairness und Kollegialität leben	57
Beruf und Privatleben miteinander vereinbaren	60
4. Arbeit ist nicht alles	65
Nichts muss bleiben, wie es ist	65
Neue Perspektiven entwickeln	71
Älter werden – aber weiterhin aktiv bleiben	79

Fast Reader	87
Literatur und Internet-Portale	93
Der Autor	95
Register	96

Vorwort

Der demografische Wandel wird mittlerweile nicht nur für Unternehmen erfahrbar – auch Mitarbeiter* empfinden ihre Berufstätigkeit in fortgeschrittenem Alter als persönliche Herausforderung.

Die in diesem Zusammenhang am Arbeitsplatz aufkommenden Belastungen und Erwartungen lassen sich nur dann erfolgreich bewältigen, wenn sie frühzeitig wahr- und auch ernst genommen werden.

Das Buch wendet sich deshalb in erster Linie an die Generation 50+. Dieser Altersgruppe soll es als Orientierungshilfe dienen, um die persönliche Arbeits- und Lebenssituation zu hinterfragen. Voraussetzung dafür ist die Anwendung und Umsetzung demografiebezogenen Know-hows im Rahmen eines zukunftsweisenden Selbstmanagements.

In diesem Sinne vermitteln die einzelnen Kapitel über einschlägiges Basiswissen hinaus auch Einblick in die aktuelle Diskussion um die Beschäftigungsfähigkeit einer immer älter werdenden Bevölkerung. Im Mittelpunkt stehen dabei konkrete Handlungsempfehlungen zum Erhalt der persönlichen Arbeitsfähigkeit sowie Hinweise für eine Gestaltung alters-

* Hinweis: Wenn in diesem Buch aus Gründen einer besseren Lesbarkeit lediglich die männliche Sprachform gewählt wurde, so sind selbstverständlich immer Männer und Frauen gemeint – und dies unabhängig von ihrem Alter!

gerechter Arbeitsbedingungen. Darüber hinaus werden mit der Vorbereitung auf den Ruhestand wichtige Aspekte zur Neuausrichtung der persönlichen Lebensplanung thematisiert.

So paradox es erscheint: Die Vorstellung, bis 67 oder gar noch länger arbeiten zu müssen, ist für die meisten Arbeitnehmer ebenso beängstigend wie der mit finanziellen Einbußen verbundene Ruhestand. Entsprechende Entwicklungen infrage zu stellen, hilft jedoch nicht weiter. Nur wer sich darauf einstellt, ist gut aufgestellt! Tröstlich dabei ist: Für Mitarbeiter 50+ bleibt noch eine Menge Zeit, sich beruflich fit zu halten und das Leben zu genießen.

Besonders angesprochen fühlen sollten sich deshalb Mitarbeiter, die ihre berufliche Karriere erfolgreich bis zu ihrem verdienten Ruhestand weiterführen wollen, ohne dabei das Interesse und den Spaß an ihrer Arbeit zu verlieren.

Diesen, aber auch allen anderen Lesern und Leserinnen wünsche ich eine anregende und Mut machende Lektüre!

Ihr

Eberhard G. Fehlau

Kontaktmöglichkeit:

www.fehlau-consulting.de



30 MINUTEN

Ist Alter eine verallgemeinerbare Größe oder eine individuelle Erfahrung?

Seite 11

Gibt es einen Unterschied zwischen alters- und alternsgerechter Arbeit?

Seite 15

Stimmt es, dass mit dem Alter nicht allein körperliche Einschränkungen verbunden sind, sondern zugleich auch bestimmte Kompetenzen „reifen“?

Seite 19

1. Erfahrung und Reife als Erfolgsfaktor

„Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu ...!“

Cicero (römischer Staatsmann, 106 – 43 v. Chr.)

Noch nicht wirklich alt zu sein, aber auch nicht mehr zu den Jungen zu gehören – diese Erkenntnis führt bei Menschen jenseits der 50 immer häufiger zu einer Sinnkrise. Doch das Älterwerden ist weder Fluch noch Segen – vielmehr bietet es eine **Chance, sich neu zu orientieren!** Dies gilt sowohl für das Berufs- als auch das Privatleben.

Lineare Lebensläufe – wie sie die Elterngeneration noch kannte – werden heute von sehr viel **individuellen Lebensentwürfen** abgelöst, und das Alter ist dabei längst kein Hinderungsgrund mehr.