Zufrieden altern im Beruf –
Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer
Zufrieden altern im Beruf –

Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer
Inhalt
Zufrieden altern im Beruf – Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer

Grußwort ............................................................................................................. 6

1. Wie wir altern ............................................................................................... 10
   Warum das Alter ein Imageproblem hat ....................................................... 13
   Wie sich unsere Fähigkeiten verändern ....................................................... 16
      ▪ Die körperliche Leistungsfähigkeit ...................................................... 16
      ▪ Die geistige Leistungsfähigkeit .............................................................. 16
      ▪ Die emotionale und soziale Intelligenz ............................................... 18
      ▪ Die Lernfähigkeit .................................................................................. 18
   Herausforderungen des Alterns ................................................................. 20

2. Wie wir gesundes Altern unterstützen können ...................................... 23
   Die Fitness von Körper und Geist erhalten und fördern ....................... 24
   Wofür unser Körper bestimmt ist .............................................................. 24
      ▪ Warum Bewegung ein wahrer Jungbrunnen ist .................................. 25
      ▪ Bewegung hält auch das Gehirn fit ...................................................... 26
      ▪ Wie wir in Bewegung kommen können ............................................. 27
   Warum wir mit unserer Nahrung maßvoll umgehen müssen .................. 29
   Schlaf fördert die Gesundheit .................................................................. 31
   Lassen Sie sich nicht entmutigen .............................................................. 34
   Mit den eigenen Kräften maßvoll umgehen ......................................... 35
   Unsere psychischen Kräfte werden gefordert .......................................... 35
      ▪ Das Problem mit zu viel Stress ........................................................... 37
      ▪ Ungesunde Strategien im Stress ......................................................... 38
      ▪ Was Körper und Psyche brauchen ...................................................... 39
Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden .......................... 41

- Auf körperliche und geistige Veränderungen angemessen reagieren .......................................................... 41
- Mit Selektion, Optimierung und Kompensation zu mehr Energie ................................................................. 44
- Herausfinden, was wichtig ist ........................................... 46
- Mit Problemlösestrategien Stress unter Kontrolle bringen ...... 47
- Nutzen Sie den Summeneffekt kleiner positiver Momente ..... 49
- Energie tanken durch ausreichende Erholungspausen .......... 50
- Mit Entspannungstechniken Energie und Wohlbefinden gezielt fördern ...................................................... 52
- Gute soziale Beziehungen spenden uns Kraft ..................... 53
- Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen ..................... 54

3. Gesundes Altern am Arbeitsplatz „mitdenken“ ............ 56

Die Aufgabe der Unternehmensführung ................................. 56
Weil Sie es sich wert sind: Was Sie selbst tun können .............. 57

- ...mehr Bewegung ..................................................... 57
- ...gesundes Essen und Trinken ..................................... 58
- ...regelmäßige Pausen ................................................. 59
- ...weniger Stress ......................................................... 59

Vorurteilen vorbeugen ...................................................... 59
Berufliche Rehabilitation .................................................... 60
Pflege von Angehörigen organisieren .................................. 61
Vorbereitung auf den Ruhestand ........................................ 62

Anhang:
Weiterführende Informationen ........................................... 63
Liebe Leserinnen und Leser,


Die BAGSO und die DPtV möchten mit diesem Ratgeber älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern Informationen an die Hand geben und Wege aufzeigen, wie sie positiv mit dem Älterwerden umgehen und ihre körperliche und geistige Fitness sowie ihre seelische Gesundheit lange erhalten können.

„Keine Zukunft vermag gutzumachen, was du in der Gegenwart versäumst.“
Albert Schweitzer (1875 – 1965)

Prof. Dr. Ursula Lehr, Dipl.-Psych.
BAGSO-Vorsitzende

Dipl.-Psych. Barbara Lubisch
Bundesvorsitzende
Einleitung

Die Entscheidung, wie wir im Alter leben möchten, sollten wir möglichst bewusst treffen, denn noch nie in der Geschichte der Menschheit sind so viele Menschen so alt geworden wie heute. Studien belegen, was wir längst auch in unserem Alltag beobachten: Viele Ältere fühlen sich heute gesundheitlich fitter und bis zu zehn Jahre jünger als Generationen gleichen Alters vor 20 oder 30 Jahren.


Doch inzwischen sehen wir nicht nur die Probleme, die diese Veränderungen mit sich bringen. Wir sehen auch die Chancen, die sich vor allem aus einer neuen Wertschätzung der Potenziale älter werdender
Menschen ergeben. Diese blieben in der Vergangenheit häufig unbeachtet.


Verbesserungen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes haben in den vergangenen Jahrzehnten dazu beigetragen, Fehlbelastungen zu reduzieren, sodass immer weniger Beschäftigte aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen frühzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden müssen.

Noch relativ neu ist allerdings der Trend, dass stattdessen immer mehr Beschäftigte aufgrund psychischer Erkrankungen längere Zeit arbeitsunfähig werden oder endgültig nicht mehr in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, sodass sie eine Erwerbsminderungsrente in Anspruch nehmen müssen.¹

Einen Grund dafür sehen Arbeitswissenschaftler vor allem darin, dass die modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen unsere geistigen und psychischen Kräfte besonders stark beanspruchen und es auch hier zu gesundheitsschädlicher Überlastung kommen kann. Dadurch könnte die Lebensqualität vieler Menschen im Alter zukünftig wieder sinken.


In einer alternden Gesellschaft müssen wir außerdem verstärkt darauf achten, dass die Menschen altersgerecht, d.h. ihrem Alter entsprechend, arbeiten können. Denn mit zunehmendem Alter verändern sich bestimmte körperliche Voraussetzungen und Fähigkeiten, die bei den Älterwerdenden unter Umständen unbemerkt zu größeren Belastungen führen, was die Gesundheit und schließlich die Arbeitsfähigkeit frühzeitig gefährdet. Bereits geringfügige Anpassungen der Arbeitsbedingungen oder des eigenen Verhaltens reichen oft aus, um diese Veränderungen auszugleichen und gesundheitlichen Verschleißerscheinungen entgegenzuwirken.

Darüber hinaus ist vieles von dem, was bisher als alterungsbedingter Verlust von Fähigkeiten verstanden wurde, das Ergebnis mangelnder Aktivierung.
Zufrieden altern im Beruf


Heute sind die Betriebe aufgefordert, Arbeitsplätze so zu gestalten, dass die Menschen dort möglichst gesundheitsförderlich und altersgerecht arbeiten können. Gleichzeitig ist aber auch jeder Einzelne angesprochen, sich selbstverantwortlich um seine Gesundheit, sein körperliches und psychisches Wohlergehen zu kümmern. Damit schaffen Sie die Grundlage, bis ins hohe Alter möglichst selbstbestimmt leben zu können.

1. Wie wir altern

Das Altern ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher biologischer Entwicklungsvorgang, der von Geburt an zum Leben dazu gehört. Am Anfang sind es Zellen, schließlich ein hochkomplexer Organismus, der heranwächst und ausreift. Zellen teilen sich, sterben ab, erneuern sich – jeden Tag, sogar jede Sekunde tausendfach. Dabei schleichen sich immer wieder Fehler ein oder es treten Störfaktoren auf, die diesen Prozess beeinträchtigen. Doch unser Körper verfügt gleichzeitig über ein um-
fangreiches Arsenal an Selbstheilungskräften in Form von Wachstums-, Ausgleichs- und Reparaturmechanismen.


Gern machen wir für unser gesundheitliches Schicksal die Gene verantwortlich. Innerhalb der Alternsforschung ist man sich jedoch einig, dass durch die genetische Veranlagung höchstens 20 bis 30 % unserer Entwicklung vorgegeben werden. Ganze 70 bis 80 % werden erst mit der Zeit durch unsere Lebensverhältnisse, unsere Lebenseinstellungen sowie durch unsere Lebensführung geprägt und bleiben im Laufe unseres Lebens immer wieder durch Veränderungen in unserer Umwelt, unseren Einstellungen, unserem Verhalten und unseren sozialen Beziehungen positiv wie negativ beeinflussbar.

Dies erklärt auch das Phänomen, dass erwachsene Menschen unterschiedlich schnell altern. Denn tatsächlich sind die Unterschiede in Bezug auf die körperliche und geistige Fitness zwischen Menschen gleichen Alters oft größer als zwischen Menschen, die kalendarisch 20 Jahre auseinanderliegen. Selbst innerhalb eines Menschen können einzelne Körpersysteme unterschiedlich schnell altern.
Dabei ist unser Organismus grundsätzlich sehr anpassungsfähig und vermag, auch negative Einflüsse und Fehlbelastungen je nach Konstitution und Widerstandskraft über eine lange Zeit auszugleichen. Allerdings nicht, ohne Spuren zu hinterlassen, denn im Laufe der Zeit häufen sich in den Körperzellen Schäden unterschiedlicher Art. Das beschleunigt die alterungsbedingten Zellverluste.

Um ein gesundes Altern zu ermöglichen, geht es darum, die Balance zwischen Abbau- und Aufbauprozessen einigermaßen zu erhalten. Während sich diese Balance in jungen Jahren meist wie von allein die Waage hält, müssen wir uns mit zunehmendem Alter bewusst darum kümmern. Wir müssen auf unsere Gesundheit achten und sie aktiv fördern, um der Entstehung körperlicher und geistiger Erkrankungen möglichst lange entgegenzuwirken.

Dann – so bestätigen uns die Alternsforscher – haben wir heute die besten Voraussetzungen dafür, bis ins hohe Alter fit zu bleiben und jene Stärken und Fähigkeiten weiterzuentwickeln, die auf den gemachten Lebenserfahrungen beruhen. Denn das menschliche Gehirn ist lebenslang lernfähig („Plastizität“) und kann auch im reifen Alter auf der Basis dessen, was es gelernt und erfahren hat, weitere Potenziale entfalten. In manchen Situationen ist es aufgrund dessen sogar leistungsfähiger als ein junges Gehirn. Warum wurde diesen Potenzialen innerhalb der Arbeitswelt eigentlich lange Zeit so wenig Beachtung geschenkt?
Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer

Warum das Alter ein Imageproblem hat

In vielen Bereichen der Arbeitswelt werden 50-Jährige bereits als „ältere Mitarbeiter/innen“ wahrgenommen. Dies wäre überhaupt kein Problem, wenn nicht gleichzeitig die Zugehörigkeit zu den Älteren unterschwellig mit einem negativen Etikett versehen wäre, auf dem geschrieben steht: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und die Produktivität befinden sich im Abbau! Vielleicht haben auch Sie schon mal den Gedanken gehabt, dass Sie bereits zum „alten Eisen“ zählen?

Aufgrund der wirtschaftlichen Rahmenbedingungen war es jahrzehntelang das Ziel vieler Unternehmer, ihre Belegschaft möglichst jung zu halten, da anscheinend das Gehalt junger Arbeitskräfte gemessen an deren Produktivität günstiger für die Betriebe ausfiel als das der Älteren. Allerdings waren die Älteren damals aufgrund ungünstigerer Arbeitsbedingungen vor allem körperlich noch stärker belastet als heute. Im Vergleich wurde „jung“ gern mit Merkmalen wie Dynamik, Kreativität und Innovationskraft und dieses insgesamt mit Erfolg gleichgesetzt.


Alternsforscher bescheinigen uns heute jedoch, dass dieses negative Image aus biologischer und psychologischer Sicht in keiner Weise begründet ist. So haben zahlreiche Studien zu Leistungsfähigkeit und Produktivität mit dem Mythos „Jung schlägt Alt“ inzwischen aufgeräumt.
Aber Vorsicht! Die negativen Erwartungshaltungen älteren Mitarbeitern gegenüber sind bis heute immer noch verbreitet. Das Fatale ist, dass sie sich oftmals wie „sich selbst erfüllende Prophezeiungen“ auswirken! Untersuchungen zu vorherrschenden Altersbildern zeigen deutlich, wie sehr die individuelle Leistungsfähigkeit sowohl durch die eigene Erwartungshaltung als auch durch die Erwartungen anderer wechselseitig beeinflusst wird. Denn unser Denken über das Altern prägt unser Erleben und Verhalten in Bezug darauf, was wir uns zutrauen und welche Entwicklungsmöglichkeiten wir für uns sehen und schließlich auch nutzen.

Wenn Sie beispielsweise erwarten, dass Sie im Alter für die Arbeitswelt uninteressant sind und keine Chancen mehr haben, so werden Sie sich – unbewusst – auch verhalten wie jemand, der beruflich nichts mehr zu bieten hat. Das heißt, Sie werden sich wahrscheinlich kaum noch bemühen, Ihre Möglichkeiten zu erweitern.

Oder wenn Sie davon überzeugt sind, dass mit dem Alter zwangsläufig Ihr Gedächtnis schlechter wird, fühlen Sie sich womöglich bestätigt, wenn Sie einige Male etwas vergessen haben, und werden eventuell nichts dagegen unternehmen, sondern sich in ihr Schicksal fügen.

Körper und Geist werden dann im Normalfall den Weg des geringsten Widerstands gehen und nach und nach an Kraft verlieren, statt neue Wege zu suchen und entsprechende Fähigkeiten passend zu den veränderten Voraussetzungen weiterzuentwickeln.

Denn unser Organismus ist so angelegt, dass er sich erst durch Aktivität und gezielte Anregung erneuert und wächst. Das hält ihn flexibel und ermöglicht die Entwicklung von Potenzialen.

Heute wissen wir: Unsere Fähigkeiten und Kompetenzen verändern sich im Laufe unseres Lebens, jedoch muss dies keine Auswirkungen auf unsere Arbeitsfähigkeit und auf ein gutes Leben im Alter haben, wenn wir auf unsere Gesundheit achtgeben und dafür sorgen, dass wir körperlich und geistig aktiv bleiben.

Ein ermutigendes Experiment zur Wirkung unserer Erwartungshaltung


Diese und weitere Untersuchungen führten innerhalb der Alternsforschung zu der Schlussfolgerung: Unser Denken, unsere innere Haltung, unsere Erwartungen haben so großen Einfluss auf unser Befinden, dass sie sogar die Uhr unseres Körpers zurückdrehen können.

Nach weiteren Jahrzehnten der Forschung auf diesem Gebiet geht die Wissenschaftlerin sogar so weit zu sagen: „Nicht in erster Linie unser Körper, sondern unsere geistige Einstellung zu unseren physischen Grenzen schränkt uns ein.“
Machen Sie sich also bewusst, welche Erwartungen an Sie gestellt werden und was Sie selbst von sich erwarten, dies hat Auswirkungen darauf wie schnell Sie altern. Nun werfen wir noch einen genaueren Blick darauf, was sich mit dem Älterwerden verändert.

**Wie sich unsere Fähigkeiten verändern**

**Die körperliche Leistungsfähigkeit**

Darüber hinaus ist ohnehin in vielen Berufen nicht nur Muskelkraft und Schnelligkeit, sondern eher die geistige Leistungsfähigkeit entscheidend und diesbezüglich sieht es sogar besser aus, als die Meisten denken.

**Die geistige Leistungsfähigkeit**
Im Prozess des Älterwerdens nimmt in der Regel die *fluide Intelligenz* ab, d.h. die Geschwindigkeit der Wahrnehmung und der Informationsverarbeitung, das gleichzeitige Ausführen mehrerer Tätigkeiten, das sog. Multitasking, sowie die Konzentrationsfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis verschlechtern sich. Warum ist das so? Diese Prozesse finden überwiegend im Arbeitsgedächtnis statt, das am stärksten von einem altersbedingten Abbau der Neuronen betroffen ist. Doch gelingt es Älteren in der Regel, diese Einbußen auszugleichen, sodass sie im Alltag dadurch nicht beeinträchtigt werden.
Möglich wird dies beispielsweise durch weitere Gehirnleistungen, die sich im Alter nicht verändern, wie es die Neurowissenschaften inzwischen belegt haben. Dazu gehören das Langzeitgedächtnis und damit verbunden die sogenannte kristalline Intelligenz. Hierbei handelt es sich um das, was wir im Laufe unseres Lebens an Wissen und Erfahrung angesammelt haben, z. B. Fach- und Strategiewissen, Problemlösefähigkeiten und Menschenkenntnis.

Im Laufe der Zeit verfeinert sich das Zusammenspiel vieler geistig-psychischer Prozesse und wird effizienter. Dies wird durch weitere Veränderungen im alternden Gehirn begünstigt und bildet die Grundlage für die Höherentwicklung von Expertenwissen, der Fähigkeit zu differenziertem Denken, Urteilsvermögen und Weitblick.

Kann dieser Prozess ungestört stattfinden, befähigen uns diese Eigenschaften in vielen Lebensbereichen – zwar nicht per se, jedoch potenziell – dazu, klügere, präzisere und insgesamt ökonomischere Entscheidungen zu treffen, sodass wir notwendige Ziele mit weniger Aufwand von Energie und Ressourcen erreichen können.

Innerhalb der Alternsforschung wird die Meinung vertreten, dass unter guten gesundheitlichen Umständen und bei entsprechender Anregung der Verlust von Neuronen lange Zeit und bis ins hohe Alter ausgeglichen werden kann. Darüber hinaus liefert die erweiterte Erkenntnisfähigkeit das Potenzial dafür, immer wieder neue Entwicklungsimpulse zu erfahren und und neue Räume für Kreativität und Innovationskraft zu öffnen.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist allerdings, dass diese Fähigkeiten in unserem Alltag auch gefordert werden. Demgegenüber ist ein Nachlassen geistiger Fähigkeiten im Alter eher auf mangelndes Zutrauen oder fehlende Aktivierung zurückzuführen oder sogar die Folge bestimmter
Erkrankungen wie der Alzheimer-Demenz oder kleiner Schlaganfälle im Gehirn. Genauso können übermäßiger Stress und psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen die geistige Vitalität und Entwicklungsfähigkeit beeinträchtigen.

Es ist also wichtig, die Bedingungen für unsere geistig-psychische Entwicklung im Alter bewusst förderlich zu gestalten. Ein erster Schritt dorthin wäre es, die begründete Zuversicht zu entwickeln, dass das Altern nicht nur mit Beeinträchtigungen verbunden ist, sondern auch als eine Bereicherung gesehen werden kann – ganz nach dem Motto: Das Beste kommt zum Schluss!

Die emotionale und soziale Intelligenz
Dies betrifft auch viele emotionale und soziale Aspekte: Unser Erfahrungswissen und einige „Umbauprozesse“ führen im alternden Gehirn dazu, dass unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle und im Umgang mit Emotionen besser wird. Dadurch erleben wir uns stärker als Handelnde und Kontrollierende einer Situation, wodurch wir gelassener werden können. Das wiederum kann sich positiv auf unser zwischenmenschliches Feingefühl und auf unsere Zufriedenheit auswirken.4

Die Lernfähigkeit
Über ältere Mitarbeiter ist das Vorurteil verbreitet, dass sie nicht mehr so gut lernen wie jüngere Kolleginnen und Kollegen und sich daher für neue Aufgaben oder einen neuen Job nicht mehr gut eignen würden. Auch dieses Vorurteil konnte inzwischen widerlegt werden!

Das Lernvermögen in späteren Jahren hängt stark von den zuvor im Lebenslauf gemachten Lernerfahrungen ab. Solange keine krankhaften


Anfangs benötigen Ältere eventuell etwas mehr Zeit für den Prozess, neues Wissen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis zu befördern. Dabei ist es günstig, wenn sie sich für das, was sie lernen, emotional begeistern und außerdem an bereits vorhandene Wissensnetze anknüpfen können. Eine hohe Motivation zum Lernen wirkt sich bekanntlich in jedem Alter positiv aus. Der wesentliche Vorteil der Älteren ist, dass sie auf eine längere Lerngeschichte und infolgedessen auf vielfältigere Wissensnetze zurückgreifen können.

„Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt.“
(Marcus Tullius Cicero)
Herausforderungen des Alterns

Während uns unsere Entwicklungsziele in jungen Jahren häufig noch unbewusst sind, lernen wir uns selbst und das Leben im Laufe der Jahre immer besser kennen und erlangen zunehmend Weitblick und Reife und damit auch die Fähigkeit, uns der eigenen Entwicklung bewusster zu werden. Vielen Menschen wird es deshalb mit zunehmendem Alter wichtiger, eine erkennbare Richtung und einen Sinn in dem zu sehen, was sie tun, sowohl im Rückblick auf das bisherige Leben als auch im Hinblick auf das, was noch kommen soll und kann.

Gleichzeitig wird uns mit den ersten Anzeichen des Alters bewusst, dass die individuellen Möglichkeiten nach und nach geringer werden. Es wächst das Bewusstsein für die Begrenztheit des Lebens: Die beruflichen Optionen engen sich ein, die Kinder verlassen das Haus, die eigenen Eltern haben ein hohes Alter erreicht und sind womöglich hilfs- und pflegebedürftig geworden. Das Verhältnis zu Körper, Seele und Geist kann in dieser Lebensphase in ähnlicher Weise erschüttert werden wie in der Phase der Pubertät.


Nun wissen wir, dass mit dem Altern nicht nur alles schlechter, sondern mit ein wenig Einsatz vieles lange beständig bleiben und einiges sogar besser werden kann. Deshalb geht es darum, sich mit den Veränderun-
Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer

gen in gewisser Weise anzufreunden. Erst dann können wir realistische Gestaltungs- und Anpassungsmöglichkeiten erkennen, die uns helfen, dass wir uns auch mit diesen Veränderungen gesund weiterentwickeln und wohlfühlen können.

Eine Voraussetzung für diesen Prozess ist, sagen die Psychologen, dass wir eine für uns individuell passende realistische Haltung zum Älterwerden entwickeln. Dabei schwanken die meisten Menschen zwischen zwei entgegengesetzten Polen: Auf der einen Seite halten sie sich fest an einer sie überfordernden Selbstüberschätzung und neigen dazu, die eigenen Grenzen zu ignorieren. Auf der anderen Seite steht dagegen die hoffnungslose und hilflos machende Überzeugung, dass man gegen die Verluste im Alter nichts machen könne.

Beide Extreme führen uns früher oder später in die Erschöpfung und Depression – entweder durch übermäßige oder durch ausbleibende Aktivierung. Und wie so oft geht es deshalb darum, einen gesunden Mittelweg zu finden.

Joseph Mayr arbeitet seit 38 Jahren bei einem Automobilhersteller. Er hat dort seine Lehre gemacht und ist stellvertretender Leiter eines achtköpfigen Teams, das einen Produktionsschritt im Karosseriebau ausführt. Er ist stolz auf seine Arbeit, die ein Auto erst zum Auto macht. Er ist stolz auf seinen Arbeitgeber und auf das, was er erreicht hat.


2. Wie wir gesundes Altern unterstützen können

Was unser Organismus braucht, um seine Gesundheit zu erhalten, ist zunächst unabhängig vom Alter und wird besser deutlich, wenn wir uns bewusst machen, dass sich unser Körper und unsere Psyche vor Millionen Jahren durch die Anpassung an naturnahe Lebensbedingungen entwickelt haben. Während sich die Lebensbedingungen seitdem stark gewandelt haben, hat sich das komplexe Zusammenwirken unserer Körpersysteme und unserer Psyche wenig verändert. Wenn wir unsere Gesundheit stärken wollen, müssen wir auf diesen Umstand Rücksicht nehmen.

Zufrieden altern im Beruf

Die Fitness von Körper und Geist erhalten und fördern

Um Sie davon zu überzeugen, dass es sich lohnt, spätestens heute damit zu beginnen, sich auf das Alter vorzubereiten, werfen wir einen kurzen Blick in die Zukunft: Damit Sie auch im höheren Alter, wenn Sie aus dem beruflichen Leben längst ausgeschieden sind, möglichst lange selbstbestimmt leben können, müssen Sie sich frühzeitig um Ihre körperliche Fitness kümmern. Der Grad der Selbstbestimmung wird später in hohem Maße davon abhängen, wie bewegungsfähig und mobil Sie noch sein werden. Je weniger Aufwand Sie dann für jede Bewegung benötigen, desto selbstständiger werden Sie sein und desto mehr Energie und Handlungsspielraum wird Ihnen für andere Aktivitäten zur Verfügung stehen, die Ihrem Leben Sinn und Fülle geben können.

Natürlich wird Ihnen die Bewegung bereits heute guttun, denn Bewegung ist die Grundlage allen Lebens und unserer lebender Körper ist auf Bewegung angewiesen, um funktionstüchtig zu sein.

Wofür unser Körper bestimmt ist

Unsere frühen Vorfahren haben ihren Körper im täglichen Leben vielseitig einsetzen müssen und seine Fähigkeit zu großer Ausdauer, Kraft und Koordination reichlich beansprucht. In diesem Körper stecken wir noch immer, nur fordert uns das tägliche Leben selten noch zu körperlichen Höchstleistungen heraus.


**Warum Bewegung ein wahrer Jungbrunnen ist**


Da in unserem Körper alles mit allem zusammenhängt, hat Bewegung weitere positive Effekte: So festigt das, was die Muskeln fit hält, auch Gelenke, Knochen, Knorpel und Sehnen, denn diese passen sich stetig dem Leistungsniveau unserer Muskeln an. Auch ihre Strukturen verändern sich mit zunehmendem Alter – allerdings umso mehr, je weniger sie regelmäßig beansprucht und gedehnt werden.

Die Wirkung reicht jedoch noch weiter: Durch Training wird nicht nur unser Bewegungsapparat, sondern es werden automatisch weitere Organsysteme und Körperfunktionen mit in Schwung gebracht, weil sie alle darauf ausgerichtet sind, die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln zu unterstützen.

Das Herz-Kreislauf-System und das Lymphsystem, unsere Atmung, unser Energie- und Hormonhaushalt, das Immunsystem, das Gehirn und das Nervensystem, die verschiedenen Stoffwechselvorgänge insgesamt und sogar unsere Psyche werden durch die regelmäßige Beanspruchung unseres Körpers derart auf Trab gehalten, dass die meisten altersassoziierten Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck sowie rheumatische Erkrankungen im Lebenslauf erst deutlich später auftreten.

**Bewegung hält auch das Gehirn fit**

Zum einen führt körperliche Anstrengung zu einer guten Durchblutung, wodurch auch das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Zum anderen sind alle Muskeln über das Nervensystem mit dem Gehirn verbunden, sodass jede Bewegung auch das Gehirn fordert und in Aktivität versetzt. Die Kombination von Bewegung und geistiger Tätigkeit fördert zudem die Entstehung neuer Kontakte zwischen...

Wenn der Körper bekommt, was er braucht, kurbelt die körperliche Arbeit schließlich die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin an. Bei vielen Menschen verbessern sich dadurch Stimmung und Wohlbefinden.


**Wie wir in Bewegung kommen können**

Zufrieden altern im Beruf

Trauen Sie sich und Ihrem Körper ruhig etwas zu. Beginnen können Sie tatsächlich in jedem Alter: Studien zeigen, dass sich z. B. die koordinativen Fähigkeiten untrainierter 60-Jähriger durch ein Training so weit verbessern lassen, dass sie mit den Werten untrainierter 40-Jähriger vergleichbar sind.


Was Sie auch machen, lassen Sie es anfangs gemächlich angehen: Wenn man hochmotiviert weiter oder schneller läuft, als die aktuelle Kondition es zulässt, kann der Körper sich nicht schnell genug anpassen. In der Folge kommt es zu Überlastungen und Verletzungen, was der Motivation dann meistens einen Dämpfer versetzt. Deshalb sind regelmäßige kleine Trainingseinheiten, z. B. durch ein systematisch aufbauendes Lauftraining, besser als sporadische „Gewaltaktionen“ (siehe dazu weitere Informationen im Anhang, S. 65).

Sollten in der Bewegung oder beim Sport Schmerzen auftreten, geben Sie nicht auf, sondern lassen Sie sich beraten, um herauszufinden, wo das Problem liegt und was Sie anders machen können. Viele Probleme kommen beispielsweise von den Füßen, deren Muskulatur infolge der Entwicklung vom Dauerläufer zum Dauersitzer oder -steher oft geschwächt ist. Dadurch sind sie anfällig für Fehlbelastungen, was Auswirkungen auf das gesamte Bewegungssystem haben kann. Je mehr Sie sich mit den Zusammenhängen auseinandersetzen, desto besser lernen Sie Ihren Körper kennen und können damit automatisch Ihren Einfluss auf Ihre Gesundheit vergrößern.
Warum wir mit unserer Nahrung maßvoll umgehen müssen

Damit unser Organismus in all seinen Funktionen sowohl körperlich als auch geistig reibungslos arbeiten kann, ist es wichtig, dass möglichst alle Nährstoffe zugeführt werden, die er für die vielen Stoffwechselprozesse benötigt. Gemeint sind im Wesentlichen: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Eiweiße, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Fette.

Evolutionsbedingt ist unser Organismus darauf programmiert, sich mit möglichst viel Energie zu versorgen, damit er im Notfall für Kampf oder Flucht gerüstet ist. Deshalb mögen wir Dinge, die süß schmecken oder einen gewissen Fettgehalt haben. Da das Nahrungsangebot in der Menschheitsgeschichte meist eingeschränkt war und man sich mehr bewegen musste, bestand nur selten die Gefahr, Übergewicht zu entwickeln.

Heute müssen wir uns stattdessen oft bewusst zurückhalten und auf einen sparsamen Umgang mit Nahrungsfetten und Kohlenhydraten achten, denn mit dem Übergewicht nimmt die individuelle Anfälligkeit für die Entwicklung von Krankheiten zu. Insgesamt sollte man im Durchschnitt nicht mehr Kalorien aufnehmen, als man verbraucht, und dabei einbeziehen, dass der Grundumsatz an Energie mit zunehmendem Alter niedriger wird, der Körper aber weiterhin ausreichend Nährstoffe benötigt.

Verschiedene Vitamine und weitere Pflanzeninhaltsstoffe sorgen dafür, dass in den Zellen freie Radikale beseitigt werden, die dort ansonsten Schäden verursachen und unseren Organismus schneller erkranken und altern lassen.

Als Basis für eine ausgewogene Ernährung wird von den meisten Gesundheitsexperten die traditionelle Küche des Mittelmeerraums empfohlen. Die Zutaten sollten möglichst abwechslungsreich, naturbelassen und vollwertig sein.

Die wesentlichen Bestandteile sind:


- ein moderater Anteil an Milch- bzw. Sauermilchprodukten als wichtige Calcium- und Vitaminquelle.


Ein Tipp: Wie bei der Bewegung sollte man auch bei der Ernährung die eigenen Ziele zunächst nicht zu hoch stecken. Setzen Sie sich lieber das konkrete und positiv formulierte Ziel, zumindest einmal am Tag eine ausgewogene gesunde Mahlzeit zu sich zu nehmen, als rigoros und pauschal auf alles Ungesunde und Kalorienreiche verzichten zu wollen. Und packen Sie sich für die Arbeit einige gesunde Snacks wie Äpfel, Bananen, Nüsse und Trockenfrüchte ein, damit Sie keinen Heißhunger erleiden und gestresst zum Schokoriegel aus dem Automaten greifen.

**Schlaf fördert die Gesundheit**


Schlafmangel hingegen führt zu Müdigkeit und Leistungsminderung – besonders kognitive Leistungen wie Lernen und Erinnern werden beeinträchtigt. Dauerhaft kann zu wenig Schlaf viele gesundheitliche
Folgen nach sich ziehen: Der Schlafentzug versetzt den Körper in einen Stresszustand, der nach und nach zu immer mehr Stress führt, weil er die körpereigenen Reparatur- und Regenerationsmechanismen blockiert, den Stoffwechsel durcheinanderbringt und die Energiereserven ausschöpft.


Wann wir am besten wach sein können, das hängt auch von unseren Genen ab: Hier unterscheiden sich die Morgen-Menschen (Lerchen), die gut früh aus dem Bett kommen und ihr Leistungshoch in den Vormittagsstunden haben, von den Abend-Menschen (Nachteulen), die sich mit dem Aufstehen schwertun und ihr Leistungshoch erst am späten Nachmittag bis in die Abendstunden entwickeln. Während die Lerchen mit den gängigen Arbeitszeiten meist gut zurechtkommen, tun sich die Nachteulen eher schwer damit. Jeden Morgen schwören sie, am Abend zeitiger zu Bett zu gehen.
Es ist möglich, den Rhythmus anzupassen. Wie dies gelingt, hängt jedoch stark von der eigenen Motivation ab. Eine professionelle Schlafberatung kann hier eine gute Unterstützung bieten.

Ihre natürliche optimale Schlafzeit pro Nacht können Sie herausfinden, wenn Sie in einem Urlaub (mit mittlerer anstrengender Tagesaktivität) eine Woche lang darauf achten, zeitig ins Bett zu gehen. Vielleicht lesen Sie noch ein wenig und beobachten, wann Sie in der Regel so müde sind, dass Sie tatsächlich einschlafen, und wann Sie von allein wieder aufwachen.

Etwa ab dem 50. Lebensjahr verändert sich unser Schlafrhythmus. Wir wachen früher auf, sodass sich sogar Nachteulen zu Lerchen entwickeln können. Außerdem schlafen wir nicht mehr so tief, sodass wir in der Nacht eventuell häufiger aufwachen. Manchmal sind es ganz einfache Dinge, die hier Abhilfe schaffen können:

- Achten Sie auf ausreichende Bewegung und sonstige Aktivitäten am Tag sowie auf regelmäßige Schlafenszeiten.
- Verzichten Sie in der Zeit vor dem Schlafengehen auf intensive körperliche oder geistige Betätigung sowie auf schwere Mahlzeiten, Alkohol und koffeinhaltige Getränke.
- Achten Sie auf die richtige Schlafatmosphäre in Ihrem Schlafzimmer: Dort sollte es nicht zu hell, zu warm oder zu laut sein.

In Kombination mit anderen Faktoren können diese Veränderungen bei Älteren auch zu stark belastenden Schlafstörungen führen. Zu diesen
Faktoren gehören Stresssituationen, Ängste, depressive Zustände, aber auch Schmerzen, Krankheiten, Lärm, Schichtarbeit und Jetlag.

Bei der Ursache für Schlafstörungen handelt es sich meistens um ein komplexes Netzwerk von Wechselwirkungen zwischen mehreren Faktoren, die schließlich noch durch die Angst vor der Schlafstörung verstärkt werden. Die Dynamik ist oft nur schwer erkennbar. Unterstützung bieten hier Psychotherapeuten sowie Fachärzte für Schlafmedizin oder Schlaflabore.

**Lassen Sie sich nicht entmutigen**

Unsere Lebensbedingungen verführen uns zu Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, zu wenig Schlaf und einem Übermaß an Stress. Wenn wir unser Gesundheitsverhalten verändern wollen, sei es, dass wir uns mehr bewegen, gesünder essen oder mehr trinken wollen, müssen wir dazu in der Regel viele Gewohnheiten verändern.

Gewohnheiten sind eigentlich sehr hilfreich, denn sie vereinfachen unser Leben, indem wir über viele Handlungen nicht mehr nachdenken müssen. Doch diese in unserem Bewusstsein unabhängig ablaufenden Automatismen können uns das Leben schwer machen, wenn es darum geht, uns an Veränderungen und neue Anforderungen anzupassen.

Neue Gewohnheiten zu installieren, erfordert dementsprechend persönlichen Einsatz. Dazu müssen auf der Basis bewussten Denkens und kontrollierten Verhaltens alternative Automatismen etabliert werden. Solange sich die neuen Abläufe noch nicht verfestigt haben, müssen wir mit Rückfällen in die alten Verhaltensweisen rechnen. Lassen Sie sich aber keinesfalls entmutigen, sondern halten Sie an Ihren Zielen fest und versuchen Sie es immer wieder aufs Neue. Auch kleinste Veränderungen können qualitativ einen großen Unterschied machen.


Mit den eigenen Kräften maßvoll umgehen

Unsere psychischen Kräfte werden gefordert
Die Herausforderungen innerhalb der heutigen Arbeitswelt finden verstärkt auf geistiger Ebene beziehungsweise in psychosozialen Zu-sammenhängen statt und müssen deshalb überwiegend durch unsere geistig-psychische Anpassungsfähigkeit bewältigt werden.

kein Wort von der Chefin oder dem Chef darüber, wie gut man gestern die Probleme mit dem kurzfristigen Auftrag gelöst hat, der nur deshalb noch rechtzeitig fertig geworden ist, weil man mal wieder länger gearbeitet hat. Dazu schmerzt auch noch das Kreuz – ach ja, mehr bewegen müsste man sich und dann war da noch der Streit mit dem Partner am Morgen und um die kranke Mutter will man sich auch mehr kümmern.

Dies alles unter Kontrolle und die eigenen Kräfte in Balance zu halten, erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, Selbstdisziplin und psychisch-geistiger Flexibilität. Denn unsere Psyche ist es, die uns befähigt, Situationen zu bewerten, unsere Gefühle zu regulieren, unser Verhalten zu steuern, unseren Alltag und unser Sozialleben zu organisieren, Entscheidungen zu treffen sowie Verantwortung zu übernehmen. Auch die Psyche benötigt ab und zu Zeit, sich zu erholen.

Die vielfältigen Anforderungen unserer modernen Lebens- und Arbeitswelt setzen bereits jüngeren Mitmenschen und Kollegen zu – was passiert, wenn jetzt auch noch Veränderungen, die das Altern mit sich bringt, Stress machen?

Vielleicht hat es bei Ihnen bisher immer geklappt: Sie sind mit den hohen Leistungsanforderungen zurechtgekommen, konnten den Zeitdruck aushalten und haben es auch gut geschafft, viele Aufgaben gleichzeitig und ohne Pausen zu bewältigen. Doch in letzter Zeit kommt es Ihnen so vor, dass Sie die Bewältigung Ihrer Arbeit immer größere Anstrengung
kostet. Vielleicht machen die Augen Probleme und es fällt Ihnen zunehmend schwerer, sich zu konzentrieren. Vielleicht haben Sie durch eine Erkrankung auch bereits die eine oder andere körperliche Beeinträchtigung hinzunehmen, die zusätzlich Kraft kostet. Irgendwie scheinen Sie entweder mehr Energie zu verbrauchen oder zu benötigen.

Unterschwellig werden durch dieses Empfinden vielleicht auch Ängste geschürt. Ängste rauben ebenfalls Energie. Beispielsweise die Angst, aufgrund des Alters Probleme am Arbeitsplatz zu bekommen, von Jüngeren „überholt“ zu werden, nach und nach Verantwortung entzogen zu bekommen, mit neuen Arbeitstechniken oder sonstigen Veränderungen nicht mithalten zu können. Es geht um die Angst, im gewohnten Feld zu versagen, nicht mehrgebraucht oder arbeitslos zu werden und den sozialen Anschluss zu verlieren. Vielleicht nagt im fortgeschrittenen Alter aber auch die Enttäuschung an Ihnen, dass Sie bestimmte Ziele nicht erreicht oder Träume nicht verwirklicht haben.

In unserer komplexen, dynamischen und schnelllebigen Zeit addieren sich schließlich verschiedene Belastungen zu einer Gesamtwirkung, die oft über einen langen Zeitraum bestehen bleibt und schwer aufzulösen ist.

**Das Problem mit zu viel Stress**

Auf Stress reagieren wir unter anderem mit:

- **körperlichen Beschwerden** wie Herzklopfen, Schwitzen, trockenem Mund, Kloß im Hals, Erschöpfung…
- **Gefühlen** wie Ärger, Wut, Angst, Nervosität…
- **Gedanken** wie „das schaffe ich nicht“, „das wird mir zu viel“, „das halte ich nicht aus“…
- **Verhaltensweisen** wie hektischen Bewegungen, Gereiztheit, Zittern, Rauchen…


**Ungesunde Strategien im Stress**
Ausgleich gesucht haben, auf diese Weise nicht verschwinden, sondern sich eher verschlimmern.


Was Körper und Psyche brauchen
Jeder Spannungsaufbau erfolgt durch den Einsatz von Energie. Diese verbraucht sich während der Spannungsphase und führt zu Ermüdung und einer natürlichen Entspannung. Im Normalfall laden sich unsere Kraftspeicher dann von allein wieder auf. Je größer die Anspannung ist,
desto notwendiger wird die Entspannung. Für lang anhaltende Stressphasen ist es jedoch ratsam, verschiedene Entlastungsmöglichkeiten bewusst einzusetzen, um mit der eigenen Energie haushalten zu können.


Bleibt die Erholung hingegen aus, führt Stress auf Dauer zu Energiemangel und im komplexen Organismus zu biochemischen Ungleichgewichten, die früher oder später auf körperlicher, psychischer oder sozialer Ebene zu immer mehr Stress führen. Dieser Teufelskreis kann unserer Gesundheit auf vielfältige Weise schaden und uns schneller altern lassen.


In beiden Fällen zeigen sich die ersten Anzeichen für einen Erschöpfungsprozess häufig in Form allgemeiner Müdigkeit bzw. Energiemangel, Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit.
Leider gibt es kein Patentrezept gegen energieraubenden Stress im Leben, da jeder Mensch eine andere Empfindlichkeit gegenüber den unzähligen Stressoren entwickelt. Nachfolgend stellen wir deshalb unterschiedliche Strategien vor, die bei vielen Menschen wirken. Vielleicht finden auch Sie die eine oder andere Anregung, die Ihnen hilft, Ihr Wohlbefinden zu erhalten oder wiederzugewinnen.

Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden

Auf körperliche und geistige Veränderungen angemessen reagieren

Während wir in jüngeren Jahren normalerweise unsere volle Kraft zur Verfügung haben, weil unsere biologischen Systeme reibungslos funktionieren, müssen wir mit zunehmendem Alter unter Umständen unbemerkt mehr Energie in den Ausgleich bestimmter Fähigkeiten stecken. Dies kann zu einem Leistungsmangel führen und das Stressempfinden erhöhen, so dass uns die Bewältigung unserer Arbeit anstrengender erscheint und wir schließlich unsere Leistungsfähigkeit insgesamt anzweifeln.

Es ist deshalb wichtig, diese Veränderungen wahrzunehmen und sie auch anzunehmen. Anzunehmen bedeutet nicht, sie hinzunehmen bzw. zu erdulden, sondern sie möglichst neutral als Realität zu betrachten. Ärger, Angst oder Nicht-wahr-haben-Wollen bringen uns nicht weiter, sondern sie verstärken in der Regel das Stressempfinden.

Gehen Sie stattdessen wohlwollend mit diesen Schwächen um. Diese sind normal und sollten deshalb nicht als Problem, sondern lediglich als Anlass für Verhaltens- oder Umgebungsanpassungen betrachtet werden. Die meisten Fähigkeitseinbußen können schon durch einfache Mittel ausgeglichen werden.
Hier einige Beispiele:

- Nachlassende körperliche Fähigkeiten können durch Training gefördert werden.

- Die nachlassende Leistung des Kurzzeitgedächtnisses kann durch den Einsatz spezieller Merkstrategien oder eines Gedächtnistrainings verbessert werden.\(^6\) Einfach und für die Psyche enorm entlastend sind der Gebrauch von Notizzetteln und die Anfertigung guter Checklisten.

- Längere Reaktionszeiten können durch Erfahrung und größere Voraussicht wettgemacht werden.

- Gegen Probleme bei der gleichzeitigen Bearbeitung verschiedener Aufgaben hilft eine bessere Arbeitsorganisation (Ziele richtig formulieren, Prioritäten richtig setzen, bessere Zeitplanung).

- Einer leichteren Ablenkbarkeit und damit verbundenen Konzentrationsproblemen kann durch eine ablenkungsarme Arbeitsumgebung begegnet werden.

---

Der 49-jährige Bernd K. bekam die Diagnose: rheumatoide Arthritis. Zunächst sträubte er sich gegen die Krankheit und machte alles weiter wie bisher. „Ich wollte nicht wahrhaben, dass manche Dinge einfach nicht mehr so gingen.“ Er nahm Medikamente und versuchte, die sonstigen Beschwerden zu ignorieren, aber irgendwann wurde ihm alles zu viel. Nach einer Kur konnte er die Krankheit endlich als Teil von sich akzeptieren. Er probierte, was er verändern konnte, und begann mit dem Laufen. Seine Beschwerden besserten sich und er konnte die Medikamentendosis deutlich reduzieren.

---

Auf diese Weise fördern Sie Ihr Wohlbefinden, vermeiden unnötigen Frust und Energieverlust und bewahren Ihr Vertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit.


Betrachten Sie Krankheiten deshalb nicht als unabwendbares Schicksal, sondern ergreifen Sie die Initiative und erkundigen Sie sich, was Sie selbst zur Genesung beitragen können. Bei vielen Krankheiten oder sogenannten „altersbedingten Verschleißerscheinungen“ unseres Bewegungsapparates können Beschwerden – insbesondere durch Bewegungstraining – gelindert werden. Fragen Sie beispielsweise einen Physiotherapeuten oder probieren Sie es mit einer Feldenkrais-Therapie7, deren Ziel es ist, Bewegungsmuster individuell so zu verändern, dass sie beschwerdefrei ablaufen können.

Nutzen Sie darüber hinaus das Angebot von Vorsorgeuntersuchungen. Je früher Sie auf eine krankhafte Veränderung reagieren, desto günstiger sind die Heilungschancen.

7 Weitere Informationen beim Feldenkrais Verband Deutschland unter:
www.feldenkrais.de
Mit Selektion, Optimierung und Kompensation zu mehr Energie

Eine Orientierung dafür, wie wir uns Situationen anpassen können, wenn sich unsere Fähigkeiten mit zunehmendem Alter verändern, bieten die folgenden drei – in der Regel ineinandergreifenden – Strategien:


- **Kompensation**: Damit wir nicht ständig zu viel Energie darauf verwenden, verloren gegangene Funktionen und Fähigkeiten auszugleichen, sollten wir rechtzeitig über sinnvolle kompensatorische Maßnahmen nachdenken wie Notizzettel, ein Hörgerät, eine Brille sowie eine ablenkungsarme Arbeitsumgebung, damit das Konzentrieren auf wichtige Dinge leichter fällt.

Als Beispiel zur Veranschaulichung wird gern folgende Geschichte berichtet: Der Pianist Arthur Rubinstein habe einmal erklärt, mit welchen Tricks es ihm auch im Alter von über 80 Jahren noch gelinge, altersbe-
dingten Schwächen in seinem Klavierspiel entgegenzuwirken und erfolgreich Konzerte auf der Bühne zu meistern: Dazu habe er zunächst sein Repertoire reduziert (Selektion). Die ausgesuchten Stücke übe er häufiger als früher (Optimierung) und die zunehmende Langsamkeit in den Fingern kompensierte er, indem er vor den schnell zu spielenden Passagen besonders langsam spiele. Dadurch würden die folgenden Passagen schneller erscheinen (Kompensation)⁸.

Demnach erkannte Rubinstein die bei ihm stattfindenden Veränderungen rechtzeitig und ließ sich von altersbedingten Einschränkungen nicht frustrieren, sondern entwickelte sein Spiel strategisch weiter, sodass er erfolgreich blieb in dem, was er tat.

Wie wir mit unseren Fähigkeiten umgehen, hängt wesentlich davon ab, was wir uns davon versprechen, sie einzusetzen. Dazu müssen wir positive Erfahrungen machen, die uns optimistisch stimmen, auch die nächste Herausforderung bewältigen zu können. Dann werden wir weniger Stress empfinden, sodass sich schließlich ein positiver, sich selbst verstärkender Kreislauf in Gang setzen kann, der uns mit immer neuer Energie versorgt und die Entfaltung unserer Fähigkeiten fördert.

Werden Sie kreativ und finden heraus, welche Strategien in Ihrer individuellen Situation dazu dienen können, die Ihnen wichtigen Ziele auch unter veränderten Bedingungen möglichst sicher zu erreichen. Sehen Sie Veränderungen also nicht als Begrenzung, sondern positiv als Herausforderung an, neue Wege zu suchen, Ziele anzupassen und Ihre Fähigkeiten in diesem Rahmen optimal weiterzuentwickeln.

---

**Herausfinden, was wirklich wichtig ist**

Es lohnt sich, auch immer wieder einmal darüber nachzudenken, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Dies kann völlig unterschiedliche Bereiche betreffen wie den Beruf, die Familie, die Partnerschaft, die Gesundheit, die Kreativität, die Freizeit. Machen Sie sich bewusst: Was treibt mich an? Welche Werte sind mir wichtig? Welche Vorlieben, Interessen, Wünsche und Träume trage ich in mir? So werden Sie leichter ein Bewusstsein dafür bekommen, welche Ziele oder Aufgaben wesentlich für Sie sind. Dabei unterstützen könnten Sie folgende Übungen:


- Stellen Sie sich vor, Sie gehen in Pension und Ihr Chef oder eine Freundin bzw. ein guter Kollege halten auf Ihrer Abschiedsfeier eine Rede zu Ihren Ehren: Welche drei wichtigsten Dinge (Eigenschaften, Leistungen, Taten…) sollten darin Erwähnung finden?

Vielleicht verhilft Ihnen dieser Prozess zu neuen Einsichten oder dazu, Ihre Prioritäten neu zu ordnen und Klarheit darüber zu gewinnen, was Ihnen wirklich wichtig ist. Das kann sich im Laufe des Lebens ändern, vor allem im Alter, wenn sich mit der Reifung vieler Fähigkeiten auch die Perspektive verändert, aus der wir die eigene Situation betrachten.
Eventuell konzentrieren Sie sich dann besonders auf einen Aufgabenbereich, der Ihnen am Herzen liegt und in dem Sie Experten- und Erfahrungswissen entwickelt haben, das Sie auch an andere weitergeben möchten. Möglicherweise erahnen Sie aber auch Persönlichkeitsanteile und Potenziale in sich, die Sie bisher nie richtig verfolgt haben, und Ihnen scheint die Zeit gekommen, sich dafür gezielt eine Gelegenheit zu suchen – bestenfalls auch schon mit dem Blick auf Ihre nachberufliche Lebensphase.

Entscheidend ist: So wie es uns gelingt, uns Ziele zu eigen zu machen, werden wir in stärkerem Maße Sinnhaftigkeit in dem spüren, was wir tun. Diese liefert uns Energie und Kraft – auch für andere Bereiche.

**Mit Problemlösestrategien Stressauslöser unter Kontrolle bringen**

Viele Belastungen lassen sich durch systematisches Überlegen und Planen deutlich reduzieren, manchmal sogar vermeiden. Natürlich plant und wägt unser Kopf ständig alles Mögliche ab, was wir tun wollen, und entscheidet, sonst wären wir in unserem Leben bisher völlig handlungsunfähig gewesen. Doch unser Denken und Verhalten ist nicht immer produktiv. Denn unsere Wahrnehmung ist selektiv und gerade, wenn es um uns selbst geht, sind wir an vielen Punkten „betriebsblind“.

Auch passiert es im Alltag, dass wir zwar anfangen, über eine Sache nachzudenken, die uns belastet, dann aber wieder abgelenkt werden und unser Denken im Sande verläuft. Oder wir drehen uns um das Problem oder dessen Konsequenzen gedanklich im Kreis und treffen keine Entscheidung. Mit solchen Prozessen binden wir einen großen Teil unserer Energie und verschwenden diese dabei. Vor dem Hintergrund unserer dynamischen, schnelllebigen und komplexen Lebenszusammenhänge ist unsere psychische Kapazität auf diese Weise schnell erschöpft.
Hier können uns systematische Problemlösestrategien helfen, unsere Perspektive und unser Denken zu erweitern sowie konkrete Handlungsschritte zu planen. Wenn Sie beispielsweise Schwierigkeiten damit haben, am Arbeitsplatz Termine einzuhalten, und sich mit bestimmten Aufgaben überfordert fühlen, können Sie Schritt für Schritt die Ursachen dafür identifizieren und die Vor- und Nachteile verschiedener Lösungsmöglichkeiten gegeneinander abwägen, sich dann für eine Option entscheiden und diese schließlich umsetzen.

So können Sie mit Ihrem Vorgesetzten über eine neue Aufgabenverteilung sprechen, Ihre Arbeitszeiten ändern oder sich gegebenenfalls sogar einen anderen Arbeitsplatz suchen. Solch ein strategisches Vorgehen könnte etwa so aussehen:

1. Beschreiben Sie zunächst ein Problem oder eine belastende Situation möglichst detailliert.

2. Legen Sie als Ziel fest, was Sie als Ergebnis erreichen möchten, damit es Ihnen besser damit geht.

3. Verschaffen Sie sich Klarheit über die Rahmenbedingungen Ihrer Situation.


5. Im Anschluss bewerten Sie die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten nach ihrer jeweiligen Eignung und Umsetzbarkeit.
6. Entwickeln Sie dann einen Handlungsplan. Überlegen Sie konkret, was Ihr erster Schritt ist und welche dann folgen müssen.

7. Setzen Sie diesen Handlungsplan in die Tat um und überprüfen Sie, ob Sie Ihr Ziel auf diese Weise erreichen. Wenn nicht, versuchen Sie, Ihre Strategie anzupassen, oder testen Sie eine andere Option.

Je mehr Kontrolle wir über unser Leben gewinnen, desto mehr Energie steht uns zur Verfügung und desto stärker haben wir das Gefühl, positiv mit der Welt um uns herum in Beziehung zu stehen. Überlegen Sie weiter, was in den verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen Ihre Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt.

Verschaffen Sie sich mit Papier und Stift einen Überblick und entlasten Sie Ihre Seele von ständiger Ablenkung durch unproduktives diffuses Denken, indem Sie die Problembereiche strukturieren und so nach und nach in den Griff bekommen.

**Nutzen Sie den Summeneffekt kleiner positiver Momente**
Gleichzeitig messen wir dem Negativen wesentlich mehr Gewicht bei. Doch auch kleine Momente der Freude haben ihren Reiz und können in der Summe negative Momente ausgleichen.

Wir können positive Gefühle dadurch häufen und fördern, dass wir die Ziele, die wir uns stecken, möglichst realistisch und erreichbar gestalten und uns auf diese Weise unsere Erfolgserlebnisse sichern und uns auch über kleine Dinge freuen, uns angenehme Erfahrungen und Erfolge ins Gedächtnis rufen, positive soziale Kontakte suchen, eine gesellige Runde genießen, uns lustige Filme anschauen, uns aktiv bewegen und so für ein wohliges Körpergefühl sorgen.

Allerdings sollten wir uns nicht damit stressen, unser Glück ständig maximieren zu wollen, vielmehr geht es darum, unsere Haltung zu reflektieren: Nehmen wir die guten Dinge, die uns widerfahren und Kraft spenden können, in gleicher Weise wahr, würdigen und genießen sie wie all jene, die uns Sorgen bereiten und Kraft rauben?

**Energie tanken durch Abwechslung und ausreichende Erholungspausen**


Versuchen Sie abzuschalten, indem Sie das, was Sie gedanklich beschäftigt, kurz notieren, um es zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgreifen zu können. Damit entlasten Sie den Erinnerungsmodus ihrer Psyche und beugen unfruchtbaren Gedankenkreisen vor.

Überlegen Sie, wie viele Pausen Sie über den Tag verteilt einlegen, wie Sie diese verbringen und ob sie ausreichend sind. Denken Sie über Alternativen nach und gestalten Sie Ihre Pausen bewusst, indem Sie all das einbeziehen, was Körper und Geist erfrischt und für Ausgleich sorgt wie: Bewegung, gute Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Schlaf.

Berücksichtigen Sie außerdem, zu welchen Zeiten des Tages Sie am leistungsfähigsten sind und wann Ihnen konzentrierte Arbeit besonders schwerfällt. Verteilen Sie dementsprechend dann Ihre Tätigkeiten. Zur Orientierung: Das natürliche Leistungshoch der meisten Menschen liegt am Vormittag, ab 13 Uhr geraten wir in ein Leistungstief, aus dem es zwischen 16 und 18 Uhr noch einmal aufwärts- und dann kontinuierlich bis zur Schlafenszeit abwärtsgeht.
Mit Entspannungstechniken Wohlbefinden und Energie gezielt fördern

So wie man durch regelmäßiges Training seine Muskeln leistungsfähiger macht, kann man auch sein körpereigenes Stressdämpfungsprogramm durch Entspannungstraining stärken. Mit der richtigen Technik und etwas Übung lernt man, das automatisch ablaufende Alarmprogramm (vgl. S. 37) zu beeinflussen und in vielen Situationen Entspannung bewusst herbeizuführen.

Regelmäßiges Training – allein oder in einer Gruppe – macht es mög- lich, die generelle Empfindlichkeit gegenüber Stressauslösern zu senken. Viele Entspannungs- und Meditationstechniken fördern die geistige Kontrolle, verbessern die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfä- higkeit und dienen deshalb auch mit Blick auf das Altern dazu, das Ar- beitsgedächtnis fit zu halten.

Effektiv und relativ schnell zu erlernen sowie gut in den Alltag zu integrieren ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Bewährte Methoden, die be- sonders die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit trainieren, sind das Autogene Training, das Achtsamkeitstraining sowie die klassische Meditation. Eine ganzheitliche Ausrichtung bietet auch das Yoga in seinen vielfältigen Ausprägungen, es verbindet Bewegungs- und Entspannungstraining.
Gute soziale Beziehungen spenden uns Kraft


Die positive Verbundenheit zu anderen macht einen wesentlichen Teil unseres Menschseins aus, den wir in der modernen Gesellschaft leicht vergessen. Beziehungen, die uns etwas bedeuten, die sich positiv und konstruktiv gestalten lassen, fördern unsere Gesundheit, denn sie geben unserem Leben nicht nur Kraft, sondern auch Fülle. Nehmen Sie für sich einmal aufmerksam wahr, wie es Ihnen ergeht, wenn Sie mit Menschen zusammen sind, bei denen Sie sich wohlfühlen.

Gute Beziehungen entstehen nicht von selbst, doch es lohnt sich, Zeit und Energie in ihren Aufbau und ihre Pflege zu stecken. Verbringen Sie Zeit mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, und hören Sie ihnen aufmerksam zu, wenn sie mit Ihnen sprechen. Suchen Sie kleine Gelegenheiten, um Menschen eine Freude zu bereiten und ihr Leben zu bereichern. Oder sagen sie einfach „ja“, wenn Ihnen eine Unterstützung angeboten wird. Werfen Sie auch ab und zu einen kritischen Blick auf Ihr eigenes Verhalten. Wenn jemand, der Ihnen wichtig ist, sich abweh-
rend verhält, fragen Sie sich oder Ihr Gegenüber direkt, ob es vielleicht an Ihnen liegt.

In Bezug auf die Pflege Ihrer Beziehungen können Sie auch bereits einen Blick in die Zukunft richten, denn mit dem Übergang in die nachberufliche Lebensphase wird Ihnen ein gutes soziales Netz viele Anregungen bieten und zu einem wichtigen Motor in Ihrem Alltag werden.

**Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen**

Es ist oft nicht leicht, die Ursache für die eigenen Probleme und Konflikte zu erkennen und daran etwas zu verändern, weil unser Denken und Handeln durch innerpsychische Prozesse gesteuert wird. Viele Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse laufen in großen Teilen unbewusst ab und die Zusammenhänge sind für uns nur schwer zu durchschauen. In vielen Bereichen sind wir deshalb auf eine Rückmeldung von außen angewiesen, um uns selbst besser verstehen zu können.

Wenn hier allerdings Gespräche mit uns vertrauten Personen keine Erleichterung bringen, wir uns zunehmend unwohl fühlen oder das Leben dauerhaft nicht positiv erleben, wir den Eindruck haben, dass bestimmte Konflikte und Probleme, psychische und physische Belastungen immer wieder auftauchen oder neue Probleme entstehen, deren Ursachen wir uns nicht erklären können, dann kann es ratsam sein, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Etwa jeder Dritte erleidet im Laufe seines Lebens eine psychische Erkrankung. Doch diese können sehr gut behandelt werden.

Eine Selbsthilfegruppe oder eine Therapie durch einen approbierten Psychotherapeuten können eine wertvolle Orientierungshilfe im Um-

Da es manchmal nicht ganz einfach ist, ambulant tätige Psychotherapeuten mit einer Krankenkassenzulassung zu finden, beschreiben wir Ihnen eine günstige Vorgehensweise ausführlich im Anhang (siehe S. 66).
3. Gesundes Altern am Arbeitsplatz „mitdenken“

Die Aufgabe der Unternehmensführung

Arbeit kann krank machen, wenn durch ungünstige Arbeitsbedingungen und schlechte Organisation zu viel Stress entsteht. Genauso kann Arbeit auch aktivierend wirken und ein wichtiger Motor für die Gesundheit sein, wenn sich die Arbeits- und Organisationsbedingungen daran orientieren, was unser Körper und unsere Psyche brauchen, damit wir Gesundheit und Wohlbefinden herstellen und unsere Fähigkeiten in jedem Alter entwickeln können. Ein unterstützendes, wertschätzendes Betriebsklima sowie ergonomische und abwechslungsreiche Arbeitsbedingungen sind dafür wichtige Voraussetzungen.

Es ist Aufgabe der Unternehmensführung, die jeweiligen Arbeitsstrukturen und die Unternehmenskultur gesundheitsfördernd und alternsgerecht zu gestalten. Im Anhang finden Sie Hinweise auf spezielle Initiativen zum demografischen Wandel und Informationen, die Arbeitgeber dabei unterstützen, die Arbeitsbedingungen und Fähigkeiten ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestmöglich aufeinander abzustimmen.

Auch Sie können durch Ihr eigenes Verhalten wichtige Anstöße für gesundheitsfördernde Bedingungen in einem Betrieb geben. Eine Umfrage zeigt, dass viele Betriebe sich erst aufgrund der „Forderung von Beschäftigten oder ihren Vertretern“ im Bereich der Gesundheitsförderung engagiert haben.9

---

Weil Sie es sich wert sind:
Was Sie für sich selbst tun können

Setzen Sie sich für Ihre Gesundheit ein, indem Sie diese während der Arbeitszeit immer „mitdenken“. Es sind die vielen kleinen Entscheidungen am Tag, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Die meisten treffen wir gewohnheitsmäßig, d.h. ohne intensiv darüber nachzudenken (vgl. S. 34). Schenken Sie diesen Entscheidungen mehr Aufmerksamkeit und achten bewusst auf…

…mehr Bewegung:

- Steigen Sie aufs Fahrrad um oder parken Sie Ihr Auto in einiger Entfernung, damit Sie noch etwa zehn Minuten zügig zu Fuß gehen können. Das bringt morgens Ihren Kreislauf in Schwung und baut am Ende des Tages Stresshormone ab, sodass Sie wieder frisch für den Feierabend werden.
- Überwinden Sie das Mittagstief nach dem Essen durch einen „strammen“ Spaziergang.
- Nehmen Sie immer die Treppe statt des Aufzugs.
- Stellen Sie den Drucker entfernt von Ihrem Schreibtisch auf, damit Sie wenigstens kurz aufstehen müssen und der Blutrückfluss aus Ihren Beinen funktionieren kann.
- Legen Sie bewusste Bewegungspausen ein, indem Sie sich vornnehmen, die Toilette im unteren Stockwerk zu benutzen statt gleich nebenan.

Darüber hinaus sollten Sie sich informieren, wie Sie Haltungsschäden durch einseitige oder starke körperliche Belastungen vermeiden können. Ältere Arbeitnehmer sollten schwere Hebevorgänge und schwere

...gesundes Essen und Trinken:

- Über den Tag können Sie Leistungstiefs verhindern, indem Sie Zwischenmahlzeiten einplanen.

- Vermeiden Sie schnell verfügbare Kohlenhydrate wie Weißbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und zuckerhaltige Lebensmittel – diese enthalten kaum bis gar keine Vitalstoffe, sie machen müde und schnell wieder hungrig.

- Greifen Sie stattdessen zu komplexen Kohlenhydraten wie Gemüse, Salat und Obst in Kombination mit eisweißhaltigen Produkten wie Joghurt, Quarkspeisen, Eiern, magerem Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten.

- Legen Sie sich statt Schokolade und Keksen lieber eine Packung Mandeln oder Walnüsse in die Schublade. Das sind ebenso schnelle Energielieferanten, die den Körper zusätzlich mit wichtigen Fetten versorgen.

- Lassen Sie ein Durstgefühl erst gar nicht aufkommen – trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser und ungesüßte Getränke über den Tag verteilt.
…regelmäßige Pausen

- Verabreden Sie sich mit einer Kollegin oder einem Kollegen zu gemeinsamen Pausen.
- Achten Sie auf Ihre tägliche Leistungskurve und organisieren Sie Ihre Tätigkeiten entsprechend.

…weniger Stress

- Machen Sie sich auf die Suche nach Stressauslösern und wenden Sie Problemlösestrategien an.

Vorurteilen vorbeugen

Vorurteilen bezüglich Ihres Alters seitens jüngerer Kollegen oder Ihres Chefs können Sie am besten vorbeugen, indem Sie möglichst offen damit umgehen. Zeigen Sie, dass Sie sich selbst mit dem Thema Alter(n) im Beruf auseinandersetzen und konstruktiv damit umgehen möchten:

- Zeigen Sie Interesse an neuen Entwicklungen und fragen Sie ausdrücklich nach Weiterbildungsmöglichkeiten, damit Sie den Anschluss nicht verlieren.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, in altersgemischten Teams zu arbeiten, dann profitieren Sie vom neuen Wissen Ihrer jüngeren Kollegen und diese können umgekehrt von Ihren Erfahrungen profitieren.
- Erwarten oder verlangen Sie aufgrund des Alters keine Sonderbehandlung.
Zufrieden altern im Beruf

- Zeigen Sie, dass Sie anpassungsfähig sind.
- Zeigen Sie sich bereit, eigene Schwierigkeiten zuzugeben und nach neuen Lösungen zu suchen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Vorurteile sich selbst sowie jüngeren Kollegen und Vorgesetzten gegenüber.

Berufliche Rehabilitation nutzen

Trotz aller Bemühungen um die Förderung unserer Gesundheit werden sich Krankheiten nicht völlig verhindern lassen. Sie gehören zum Leben dazu. Oft wissen wir erst, was uns die Gesundheit bedeutet, wenn wir eine Krankheit erlitten haben. Krankheiten können uns auch wichtige Impulse für Veränderungen in unserem Leben geben.


Allerdings ist der Bereich der beruflichen Rehabilitation sehr unübersichtlich: Je nach Ausgangslage sind für die Leistungen verschiedene Sozialversicherungszweige zuständig. In den meisten Fällen ist es die gesetzliche Rentenversicherung. Verantwortlich können darüber hinaus die Krankenkassen, die Bundesanstalt für Arbeit, die Unfallversicherung
Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer


Pflege von Angehörigen organisieren


Da eine solche Doppelbelastung im Zuge des demografischen Wandels inzwischen viele Arbeitnehmer trifft und in Zukunft noch mehr treffen wird, gibt es für das Problem „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“ bereits einige erprobte betriebliche Lösungsmöglichkeiten, die auf
die Reduzierung und Flexibilisierung der Arbeitszeiten abzielen. Damit lässt sich das Arbeitsleben zur Entlastung pflegender Arbeitnehmer individuell anpassen. Viele Betriebe halten die getroffene Regelung zur besseren Absicherung und Planbarkeit in Form einer Betriebs- oder Dienstvereinbarung fest. Im Anhang finden Sie Hinweise, wo Sie weitere Informationen zum Thema „Pflege und Beruf“ im Internet finden können (siehe S. 75).

Vorbereitung auf den Ruhestand

Die Dauer Ihres Ruhestandes ist zwar ungewiss, doch potenziell geht es um einen Zeitraum von Jahrzehnten, auf den man vorbereitet sein sollte. Eine gute Vorbereitung eröffnet eine reale Perspektive und kann dazu beitragen, diffuse Ängste vor dem Altern abzubauen. Wichtige Punkte, über die Sie nachdenken und über die Sie sich Klarheit verschaffen sollten, sind

- die **finanzielle Planung**, um trotz der Einkommenseinbußen abgesichert zu sein. Lassen Sie sich frühzeitig beraten (z. B. durch die Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung, das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Verbraucherzentralen).

- Zum Genießen des Ruhestandes sollte ein aktives Leben in Aussicht stehen. **Geistige, soziale und körperliche Aktivitäten** werden bis zu unserem Tod entscheidend zu unserem Wohlbefinden und einem erfüllten Leben beitragen.

Interessanterweise wünschen sich die meisten älteren Menschen gar nicht, wieder jung zu sein, vielmehr können sie das Leben stärker genießen als in jungen Jahren, weil sie es besser verstehen, und sind erstaunt, was es auf dieser Basis noch alles zu entdecken gibt. Seien Sie also neugierig!
Weiterführende Informationen

1. Prävention und Gesundheitsförderung


- **Die BAGSO** hat im Rahmen dieser Initiative das Programm „Im Alter in Form“ entwickelt, weitere Informationen unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de).


- **Gesundheitsinformationen**: unabhängige und geprüfte Gesundheitsinformationen erhalten Sie über das vom „Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen“ herausgegebene Gesundheitsportal: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

- **Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)**: Viele Ärzte bieten über die Kassenleistungen hinaus auch sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) an, die Patienten selbst bezahlen müssen. Der jeweilige Nutzen ist für die Patienten meist nur schwer einzuschätzen. Überflüssige oder fragwürdige IGeL sollten Patienten ablehnen. Hier hilft im Internet die Seite IGeL-Monitor
Zufrieden altern im Beruf

(www.igel-monitor.de), auf der Sie unabhängige Informationen über den nachgewiesenen Nutzen oder Schaden einzelner IGeL finden können.


- **Präventionsangebote der Krankenkassen:** Schauen Sie auch auf die Internetseite Ihrer Krankenkasse, dort werden inzwischen vielfältige Informationen und Online-Coachings angeboten und sogar individuell angepasst, die Ihnen helfen, gesundheitlich fit zu werden und es zu bleiben.


- **Sportvereine:** Die Initiative Sport pro Gesundheit zertifiziert mit einem Qualitätssiegel Angebote von Sportvereinen, die definierte gesundheitsorientierte Ziele und Kriterien erfüllen. Dahinter steht eine gemeinsame Initiative des „Deutschen Olympischen Sportbundes“ und der „Bundesärztekammer“.
Auf der Internetseite www.sportprogesundheit.de finden Sie weitere Informationen und eine Suchmaske, mit der Sie geprüfte Bewegungs- und Sportangebote in Ihrer Nähe finden können.

- **Volkshochschulen:** bieten viele Kurse im Bereich gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung an: www.vhs.de.


2. Professionelle psychotherapeutische Hilfe finden


Sie können sich auch direkt an approbierte, niedergelassene Psychotherapeuten wenden. Finden können Sie diese entweder über die Gelben Seiten oder über das Internet: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de) und [www.psych-info.de](http://www.psych-info.de).

Über Ihre Krankenkasse oder die Kassenärztliche Vereinigung können Sie erfahren, welche Psychotherapeuten in Ihrer Nähe berechtigt sind, mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen ([www.kbv.de/arztsuche/178.html](http://www.kbv.de/arztsuche/178.html)). Oder Sie erkundigen sich bei Ihrem ersten – am besten telefonischen – Kontakt mit dem jeweiligen Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin, ob dieser oder diese eine Zulassung für Ihre Krankenkasse hat.

Bei Ihrem ersten Kontakt werden Sie kurz von Ihren Problemen berichten und sollten erste Informationen zur fachlichen Ausrichtung (tiefenpsychologisch, verhaltenstherapeutisch oder analytisch) erhalten. Fragen Sie ruhig ganz konkret danach, ob der Therapeut der Meinung ist, für Ihre Problemlage ein geeigneter Ansprechpartner zu sein, und ob er glaubt, dass er Ihnen helfen kann. Dann wird die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut Ihnen möglicherweise einen Termin für ein Erstgespräch anbieten oder Ihnen mitteilen, wann Sie frühestens mit einer Therapie beginnen können.
Sie müssen sich allerdings darauf einstellen, dass gerade kein Therapieplatz frei ist. Dann können Sie sich auf die Warteliste setzen lassen und sollten in regelmäßigen Abständen nachfragen, ob ein Platz frei geworden ist.


Am besten notieren Sie sich nach jedem Telefonat den Namen des Therapeuten, das Datum und die Uhrzeit Ihres Gesprächs sowie die Wartezeit auf den Behandlungsplatz, die Ihnen genannt wird. Dies ist wichtig, falls Ihre Suche erfolglos bleiben sollte. Wenn Ihnen durch den Haus- oder Facharzt die Dringlichkeit einer Therapie bescheinigt wird (Dringlichkeitsbescheinigung) und Ihnen mehrere Therapeuten eine Wartezeit von mehr als drei Monaten vorausgesagt haben, können Sie ggf. auf das Kostenerstattungsverfahren ausweichen (mehr dazu weiter unten).

Bekommen Sie schließlich einen Termin zum Erstgespräch bei einem Psychotherapeuten mit Kassenzulassung, können Sie in der Regel zunächst ohne Genehmigung Ihrer Krankenkasse sogenannte probatorische Sitzungen (Probesitzungen) in Anspruch nehmen. In diesen Sitzungen wird beurteilt, ob weitere ärztliche Abklärungen erforderlich sind und ob man Ihnen helfen kann. Es wird Ihnen erklärt, wie die Therapie abläuft, und es werden eventuell gemeinsam Behandlungsziele formuliert. Gleichzeitig sollten Sie für sich herausfinden, ob Sie sich bei dem jeweiligen Therapeuten wohlfühlen. Es ist wichtig, dass sich bei Ihnen ein vertrauensvolles Gefühl dahin gehend einstellt, dass sich Ihr Gegenüber in Ihre Probleme einfühlen kann. Außerdem sollten Sie den Eindruck haben, dass Sie ihm
alle Fragen stellen und Ereignisse erzählen können, ohne dabei Angst zu haben, sich lächerlich zu machen oder sich schämen zu müssen.

Sollte sich dieses vertrauensvolle Gefühl nicht entwickeln, ist es sehr ratsam, es mit einem anderen Therapeuten oder einer anderen Therapeutin zu versuchen, denn je besser die „Chemie“ zwischen Ihnen beiden ist, desto schneller werden Sie Fortschritte machen. Sind Sie beide damit einverstanden, eine therapeutische Beziehung einzugehen, wird der Therapeut die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse beantragen und Ihnen alles Weitere erklären.

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden drei unterschiedliche Therapieverfahren erstattet: die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie.

➤ Psychotherapie über das Kostenerstattungsverfahren:


Dazu müssen Sie vor Therapiebeginn (in diesem Falle auch bereits im Vorfeld der probatorischen Sitzungen) bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Kostenerstattung für die Psychotherapie stellen. Genauere Informationen dazu, wie dies funktioniert, sowie entsprechende Muster-
anschreiben finden Sie in der Broschüre:

- Bundespsychotherapeutenkammer (Hg.): Kostenerstattung – Ein Ratgeber für psychisch kranke Menschen. (2013). Im Internet unter: www.bptk.de (dort unter „Patienten“).

Weiterführende Informationen zum Ablauf einer Psychotherapie und zu den verschiedenen Therapieverfahren finden Sie z. B. im Internet:

- in der Broschüre der Bundespsychotherapeutenkammer (Hg.): „Wege zur Psychotherapie“ unter: www.bptk.de (Patienten). Die Broschüre liegt auch in englischer und türkischer Sprache vor.
- auf den Seiten der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung (DPtV) unter: www.dptv.de (Patienteninformation)
- im Gesundheitsportal unter: www.gesundheitsinformation.de (Themengebiete/Psyche und Gemüt).

### 3. Gesund und alternsgerecht Arbeiten

- Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ist ein Ressortforschungsinstitut des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und bemüht sich um einen Wissenstransfer zwischen Forschung und Praxis.

► Publikationsbeispiele

- **Alles grau in grau? Ältere Arbeitnehmer und Büroarbeit, 2008.**

- **Psychische Belastungen und Beanspruchungen im Berufsleben. Erkennen – Gestalten, 2010.**
  *Worum es geht:* Die Broschüre will sensibilisieren, informieren und macht einfache Vorschläge zur Gestaltung von Arbeitsbedingungen, die die psychische Belastung so gering wie möglich halten.


Wenn aus Kollegen Feinde werden…
Der Ratgeber zum Umgang mit Mobbing, 2010.
Worum es geht: Es werden Informationen und Hilfestellungen für Betroffene gegeben sowie Handlungsanleitungen für Betriebe, damit das Mobbing früh erkannt wird und gegengesteuert werden kann.

Gesundes Klima und Wohlbefinden am Arbeitsplatz, Dortmund, 2011.
Die *Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)* verfolgt ebenfalls das Thema „Älterwerden in Beschäftigung“. Sie fördert und bündelt Beispiele guter Praxis sowie Handlungshilfen und Wissen zur Gestaltung qualitativ guter Arbeitsbedingungen: [www.inqa.de](http://www.inqa.de).


Das *Demographie-Netzwerk. e.V. (dnn)* ist ein branchenübergreifender Zusammenschluss von mehr als 300 Unternehmen und Institutionen, die den demografischen Wandel aktiv gestalten wollen. Hier finden Sie viele Hintergrundinformationen zur Fachkräftesituation in Deutschland. [www.demographie-netzwerk.de](http://www.demographie-netzwerk.de).

Das *Projekt BeFunt* (Erhalt und Förderung psychischer Gesundheit besonders belasteter Berufs- und Funktionsgruppen in Klein- und Kleinstunternehmen) hat einen einfach strukturierten Leitfaden zur Förderung der psychischen Gesundheit in Kleinbetrieben und zur Früherkennung psychischer Erkrankungen zusammengestellt. Ferner bietet es Material mit Praxisbeispielen zur betrieblichen Wiedereingliederung: [www.befunt.de/Projektergebnisse](http://www.befunt.de/Projektergebnisse).

### 4. Berufliche Weiterbildung und Beratung

Die Broschüre richtet sich an alle Berufsgruppen und an Berufstätige jeden Alters. Behandelt werden z. B. folgende Fragen:

- Welche Möglichkeiten der Aufstiegs- und Anpassungsfortbildung geben es?
- Wie können Sie Weiterbildungsangebote und -qualifizierungen suchen und finden?
- Welche geeigneten Weiterbildungsmodelle gibt es, damit Sie in Ihrer Situation möglichst passgenau lernen können?
- Welche Fördermöglichkeiten seitens des Arbeitgebers, des Bundes und der Länder, der Bundesagentur für Arbeit gibt es?

Der Ratgeber kann über die Internetseite des BMBF bestellt sowie als PDF heruntergeladen werden: www.bmbf.de/publikationen.


- Die Bundesagentur für Arbeit bietet auf ihrer Homepage neben allgemeinen Informationen zur beruflichen Fort- und Weiterbildung eine Übersicht mit Profilen aller anerkannten Weiterbildungsberufe (BERUFENET.de), eine Suchplattform für Weiterbildungsangebote (KURSNET.de) in Deutschland sowie eine LERNBÖRSE mit Selbstlernprogrammen www.arbeitsagentur.de.


**Tipp:** Beratungsangebote auf kommunaler oder regionaler Ebene können meist stärker auf die individuelle Situation Ratsuchender eingehen. Solche Angebote finden Sie z. B. über die Suchmaschine des deut-
schen Bildungsservers für Weiterbildungskurse und Beratungsstellen: [www.iwwb.de](http://www.iwwb.de)


### 5. Berufliche Rehabilitation

- Informationen zum Thema Rehabilitation finden Sie auf den Seiten der Deutschen Rentenversicherung unter: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) (Rente und Reha).


- Beratung zur beruflichen Rehabilitation bietet auch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD). [www.unabhaengige-patientenberatung.de](http://www.unabhaengige-patientenberatung.de).

6. Beruf und Pflege

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: 
  www.wege-zur-pflege.de
- Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben 
  www.familien-pflege-zeit.de
- Übersicht Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkte in Deutschland beim Zentrum für Qualität in der Pflege unter: www.zqp.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. 
  www.bagso.de
- Die psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige 
  www.pflegen-und-leben.de
- UPD
  Bundesgeschäftsstelle 
  Littenstraße 10, 10179 Berlin

Bitte wenden Sie sich an eine der 21 regionalen Beratungsstellen, an das bundesweite, kostenfreie Beratungstelefon oder nutzen Sie die UPD-Online-Beratung.

Bundesweites Beratungstelefon 
Tel.: 0800 0 11 77 22 (gebührenfrei im Festnetz) 
Montag bis Freitag: 10:00 bis 18:00 Uhr 
Donnerstag: 10:00 bis 20:00 Uhr 
info@patientenberatung.de
Literatur


Mommert-Jauch, Petra; Jauch, Janina; Reiter, Claudia (2010): Fit im Kopf durch Bewegung. Das Kurz-Programm für jeden Tag! München: BLV.


11. Deutscher Seniorentag

mit Messe SenNova

Schirmherrin: Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel

Gemeinsam in die Zukunft!

2. – 4. Juli 2015 · Congress Center Messe Frankfurt

Sie wollen Ihr Leben aktiv und engagiert gestalten? Rund 100 Vorträge, Diskussionsrunden, Workshops und vieles mehr aus den Bereichen Gesundheit & Pflege, Engagement & Politik und Wohnen erwarten Sie. Mehr auf www.deutscher-seniorentag.de

Veranstaltung gefördert von

In Kooperation mit

BAGSO e.V. · 0228/ 24 99 93 - 0 · dst@bagso.de · www.bagso.de
Die BAGSO – aktiv für die Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. – ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 110 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen.

Sie vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer im Blick hat. Darüber hinaus zeigt sie durch ihre Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.

Die BAGSO setzt sich ein für:

- ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- die gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation älterer Menschen
- ein solidarisches Miteinander der Generationen
- ein gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher


Wenn Sie nähere Informationen, ein Probeheft der BAGSO-Nachrichten oder eine andere BAGSO-Publikation haben möchten, dann nehmen Sie Kontakt auf zu:

BAGSO
Susanne Wittig, Bonngasse 10, 53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 24 99 93 0, E-Mail: wittig@bagso.de, www.bagso.de
Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPtrV)

Die DPtrV ist mit ca. 10.000 Mitgliedern der größte Berufsverband für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Deutschland.

Sie kümmert sich um die Bedürfnisse ihrer Mitglieder und vertritt deren Interessen gegenüber Institutionen, Behörden, Krankenkassen sowie in allen Gremien der Selbstverwaltung und in der Öffentlichkeit.


Deutsche Psychotherapeutenvereinigung
Am Karlsbad 15, 10785 Berlin
Tel.: 030 / 23 50 09 0, Fax: 030 / 23 50 09 44
bgst@dptv.de, www.dptv.de
Kontakt

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0
Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de

Deutsche PsychotherapeutenVereinigung
Am Karlsbad 15
10785 Berlin
Tel.: 030 / 23 50 09 - 0
Fax: 030 / 23 50 09 - 44
E-Mail: bgst@dptv.de
www.dptv.de