

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

52

Coachingplus _ Fachartikel

Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare

Wohlwissend 50+
Älterwerden neu erdenken



Erfolg durch Kompetenz

„Vor nicht allzu langer Zeit gab es eine vorgegebene Art, alt zu sein, so wie es eine vorgegebene Art gab, jung zu sein. Das gilt heute nicht mehr.“ Philip Roth

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.“ Rainer Maria Rilke

„Es ist ihr Leben, sie machen die Spielregeln.“ Urs R. Bärtschi

Wohlwissend 50+ Älterwerden neu erdenken

Älterwerden braucht eine gedankliche Auseinandersetzung. Viele möchten sich erst mit 70 oder 80 Jahren damit befassen – ich sage Ihnen, tun sie dies nicht! Tun Sie es jetzt! Bei unseren Grosseltern gab es eine vorgegebene Art, wie man alt zu sein hatte. Schnee von gestern! Mit den Babyboomern sind die geburtenstärksten Jahrgänge in dieser Phase; es braucht neue Lebensentwürfe für das Alter – Ihr Alter. Lassen Sie sich inspirieren!

Gedankliche, bildhafte Annäherung

Älterwerden braucht eine gedankliche Auseinandersetzung. Fast jeder Mensch bräuchte einen Lebensentwurf fürs Älterwerden. Wie? Dazu sollte man sich selbst finden und Zeit haben fürs Reflektieren.

1960 betrachte man Ruhestand als Erholung vom harten Arbeitsleben.

1970 als Vergeltung für ein erschöpfendes Leben.

1980 als bezahlte Freizeit.

1990 zum Nacherleben der verpassten Möglichkeiten.

2000 um vital und aktiv zu sein.

2010 Fit, aktiv und konsumfreudig!

Zufriedenheit und Wohlbefinden im Leben ist ein Teil dessen, wie wir mit Veränderungen umgehen. Das Gestalten des Wandels ist der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung, dem inneren Wachstum und Erleben der eigenen Lebensfreude. Es braucht die Bereitschaft Wendezeiten wahrzunehmen, anzunehmen und zu gestalten. Das Leben ist voller Übergänge. Jeder Mensch hat seinen eigenen Lebensentwurf – ist älter werden schon ein Teil Ihres Entwurfes? Wir dürfen lernen, wie wir älter werden! Die meisten von uns planen den Idealfall, bei bester Gesundheit und idealen Vermögenswerten. Alles Lernen braucht Neugier, Freude und Begeisterung.

Wir sind unser eigenes Kunstwerk

Alfred Adler hat den Begriff Lebensstil geprägt. Der Mensch wird nicht einfach geprägt, sondern er gestaltet seinen Lebensstil selbst, als Schlussfolgerung auf seine

Lebenserfahrungen. Adler schrieb, dass jeder Mensch Bild und Künstler zugleich sei. Künstler seiner eigenen Persönlichkeit.¹ Die Entwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten kennen keine Altersgrenze. Es gilt das Leben bewusst zu gestalten und zu erweitern. Ihre Vorstellung vom Älterwerden zu entwickeln.

Die Kraft der Bilder

Was bedeutet alt und neu für Sie? Viele Sachen gewinnen an Wert, wenn sie alt sind: Antiquitäten, Oldtimer, Fachwerkhäuser etc. Alte Schätze müssen gepflegt werden, wenn sie erhalten bleiben sollten.

Welche Bilder von älteren Menschen tragen Sie in sich? Welche Personen sind Ihnen gegenwärtig, wenn Sie ans Älterwerden denken? An welche Begegnungen, Erzählungen oder Geschichten erinnern Sie sich?

- Welches sind geeignete / ungeeignete Vorbilder?
- Welche Menschen bewundern Sie?
- Welche Rollenbilder wollen Sie aufgeben bzw. loslassen?

Welche Wünsche / Ziele haben Sie für Ihr Älterwerden?

Das Ausscheiden aus dem Beruf wird von vielen Menschen jahrelang herbeigesehnt. Wenn der geplante oder festgelegte Termin dann tatsächlich näherkommt, reagieren viele jedoch verunsichert. Die meisten Menschen befinden sich mindestens seit dem sechsten Lebensjahr in einem strukturierten Tagesablauf. Der Stundenplan des Kindergartens hat sich x-fach wiederholt und eine klare Wochenstruktur gesetzt. Eine nicht mehr gesetzte Struktur kann durchaus verunsichern. Wie wollen Sie die Zeit verbringen? Sorgen Sie vor, entwickeln Sie Szenarien.

Übergang und Identität / Lebensaufgaben

Wenn der Übergang vom Beruf in die Nachberufsphase auf einer Gesamtlebenslinie lokalisiert gesehen wird, dann befindet der Renterneuling ungefähr im „goldenen Schnitt“ dieser Linie. Drei Viertel des Lebens sind bewältigt, ein Viertel liegt – bei glücklichen Umständen – noch vor ihm/ihr. Der Übergang in diese Lebensphase ist ein tief in das Leben eingreifender Einschnitt. Er muss nicht bedrückend und leidvoll erlebt werden, aber er verlangt nach Rückschau, Klärung, „Aufräumen“ und Neugestaltung.

Wenn ich als Coach Kunden die Übung „Fünf Lebensaufgaben“ von Adler / Dreikurs machen lasse, dann zeichnet sich die Arbeit fast immer die mächtigste und massivste Fläche des Kreises. Durch das bildhafte Schraffieren der verschiedenen Lebensaufgaben wird dargestellt, wie gross die Fläche Arbeit ist.

Beim Übergang vom Beruf in die Nachberufsphase stellen sich folgende Fragen:

- Wie gross ist das „Loch“, wenn die Erwerbsarbeit wegfällt?
- Welche Akzente, Aktivitäten oder welches Engagement könnte dies ausgleichen?

¹ Alfred Adler, *Der Sinn des Lebens*, Fischer (Tb.), Frankfurt 1997, S. :36

- Was ändert sich bei den anderen Lebensaufgaben durch den Wegfall der (bezahlten) Arbeit?
- Wie tragfähig sind die verbleibenden Lebensaufgaben?

Entscheidend auf die Identität wirkt sich dann auch aus, ob ich mich auf den Wegfall der Arbeit einstellen und vorbereiten konnte oder ob sie plötzlich wegbricht. Immer häufiger erleben Menschen, dass ihre Arbeitsphase durch Firmenabwicklung, Konkurs, Umstrukturierung, „Gesundschrupfen“ oder Firmenverkauf neugestaltet werden muss. Oft ist mit 50plus bereits eine berufliche Neuorientierung notwendig. Viele Menschen erleben, wie während mehreren Jahren der Beruf nicht den Vorstellungen entsprechend ausgeübt werden kann. Karriereinschnitte und -brüche sind eine Lebensrealität geworden.

Vorbereitung Abschied vom Beruf

Beim Übergang vom Beruf in die Nachberufsphase muss die Verteilung der Lebensaufgaben neu bestimmt werden. Das lässt sich gut bildlich darstellen. Erstellen Sie zeichnerisch wie beim „Energiekuchen“ die einzelnen „Stücke“ der fünf Lebensaufgaben (Liebe/Familie, Arbeit/Tätigkeit, Gemeinschaft, Selbst und Kosmos) in entsprechender Grössengewichtung während der Berufstätigkeit. In einem zweiten Kreis (Kuchen) die Verteilung, wie sie sich für die Zukunft ohne Beruf abzeichnet oder wie sie aussehen sollte. Da sich die Arbeit beim Übergang vom Beruf in die Nachberufsphase verändert, wird sich die Verteilung der Lebensaufgaben erheblich verändern. Aber von noch grösserer Bedeutung ist es, welche inhaltlichen Veränderungen Sie innerhalb der einzelnen Lebensaufgaben gestalten wollen. Hier beginnen die Klärung, das „Aufräumen“ und die Neugestaltung.

Übergang als Chance

Der Übergang vom Beruf in die Nachberufsphase ist eine gute Gelegenheit,

- sich die erworbenen Kompetenzen und die Werte, die jetzt bedeutsam sein sollen, bewusst zu machen,
- sich selbst als Verbindungsglied der Generationen zu sehen – ich stehe auf den Schultern, der Menschen vor mir und ich bin Schulter für die nachwachsenden Generationen,
- das Gemeinschaftsgefühl noch einmal neu zu bestimmen und zu entwickeln,
- Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, und
- die Vielfalt der sich bietenden Gestaltungsmöglichkeiten in eine gute Balance zu bringen.

Um die neue Lebensphase befriedigend zu gestalten, gilt es die wichtigen Fragen für sich selbst zu beantworten. Wenn man seine Fragen beantwortet hat, kann es gelingen, das Spiel mit den neu gemischten Karten mit Freude und kreativ zu spielen.

Eigene Ressourcen (neu) entdecken

Eigene Stärken stärken, Ressourcen wahrnehmen und gezielt einsetzen. Mit 50plus hat der Mensch eine Vielzahl von Qualitäten, weil er auf mind. fünf Lebensjahrzehnte zurückblicken kann: Auf eine Fülle von Erfahrungen, schwierige Situationen, welche gemeistert wurden, Dinge, die man selbst erlebt hat oder hautnah bei anderen

Menschen miterlebt hat, indem man ihnen beigestanden ist, sie getröstet und ermutigt hat. Ressourcen sind nicht statisch, deshalb lohnt es innezuhalten und diese Kraftquellen wertzuschätzen. Ressourcen wahrnehmen und wertschätzen bedeutet, Kraft und Zuversicht für die nächsten Schritte zu schöpfen.

Genau so gilt es zu verstehen, welche Lebensmuster einschränkend sind. Es gilt vorhandene Kräfte wahrzunehmen und zu nutzen, die eigene Geschichte zu verstehen und zu würdigen. Im Rückblick gewinnt man eine neue Perspektive.

Was Menschen im Alter von 65 Jahren bereuen

Karl Pillemer², Ph.D., wollte das wissen. Er fragte Hunderte von Menschen, die über 65 Jahre alt sind: „Was bereust du am meisten, wenn du auf dein bisheriges Leben zurückblickst?“ Die meisten Menschen sagten ihm, dass sie bereuten, sich so viele Sorgen in ihrem Leben gemacht zu haben! Das Schlüsselmerkmal von Sorgen sei, dass sie in der Abwesenheit von Stressoren auftreten. Einfach gesagt heisst das: Wir machen uns Sorgen, wenn es keinen konkreten Grund dazu gibt.

Heute 65-jährige Menschen wurden 1950 geboren. Die Eltern der heute 65-jährigen erlebten die Nachkriegsgeneration. Genauso erlebten Sie die Wirtschaftsjahre, mit all den Möglichkeiten.

Altersmilde: Einsicht und Verständnis

Mit den voranschreitenden Lebensjahren gelingt es vielleicht eine liebevollere Sicht auf sich selbst, die Nächsten und das Leben zu finden. Vielleicht verstehen Sie die eigene Lebensbiographie schon viel besser, haben mehr Nachsicht für sich selbst gewonnen. Sie können für sich selbst akzeptieren, dass sie 30 oder 40 Jahre alt werden mussten, um eigene Glaubenssätze zu realisieren und den Mut aufzubringen, dem Eingravierten eine neue Spur und Richtung zu geben. Das Leben hinterlässt Spuren: Enttäuschungen und Verletzungen sind immer ein Teil der Biografie. Vielleicht habe ich mich mit manchen Dingen zu lange beschäftigt, anstatt eine andere Sichtweise einzunehmen? Es gilt loszulassen und auch mal mir selbst zu vergeben, dass ich diese Gedanken so lange verinnerlicht, wiederholt und so wichtig gemacht habe, dass ich den Schmerz und die Enttäuschung in jeder Gedankenwindung x-Mal wiederlebte und dann am nächsten Tag doch wieder genau dasselbe gedacht und denselben Trübsinn und Pessimismus wieder gefühlt habe. Loslassen heisst sich von Gewohntem zu verabschieden, es endgültig loszulassen und sich selbst vergeben – und vor allem Zuversicht zu gewinnen für den nächsten, weiterführenden Schritt. Es gilt das eigene Leben zu akzeptieren und zu verstehen. Das Leben ist ein Prozess. Toll, wenn es gelingt eine freundschaftliche Sicht für sich selbst zu gewinnen! Eine versöhnende und bereinigende Haltung sich selbst gegenüber – bei allem Wissen, dass das Leben seine Spuren hinterlassen hat. Leben sie eine liebevolle Beziehung mit sich selbst! Vielleicht geht es darum, bisherige Verhaltens- und Lebensmuster umzugestalten?

² Online-Plattform Quora, Zugegriffen: 10. Jan. 2016

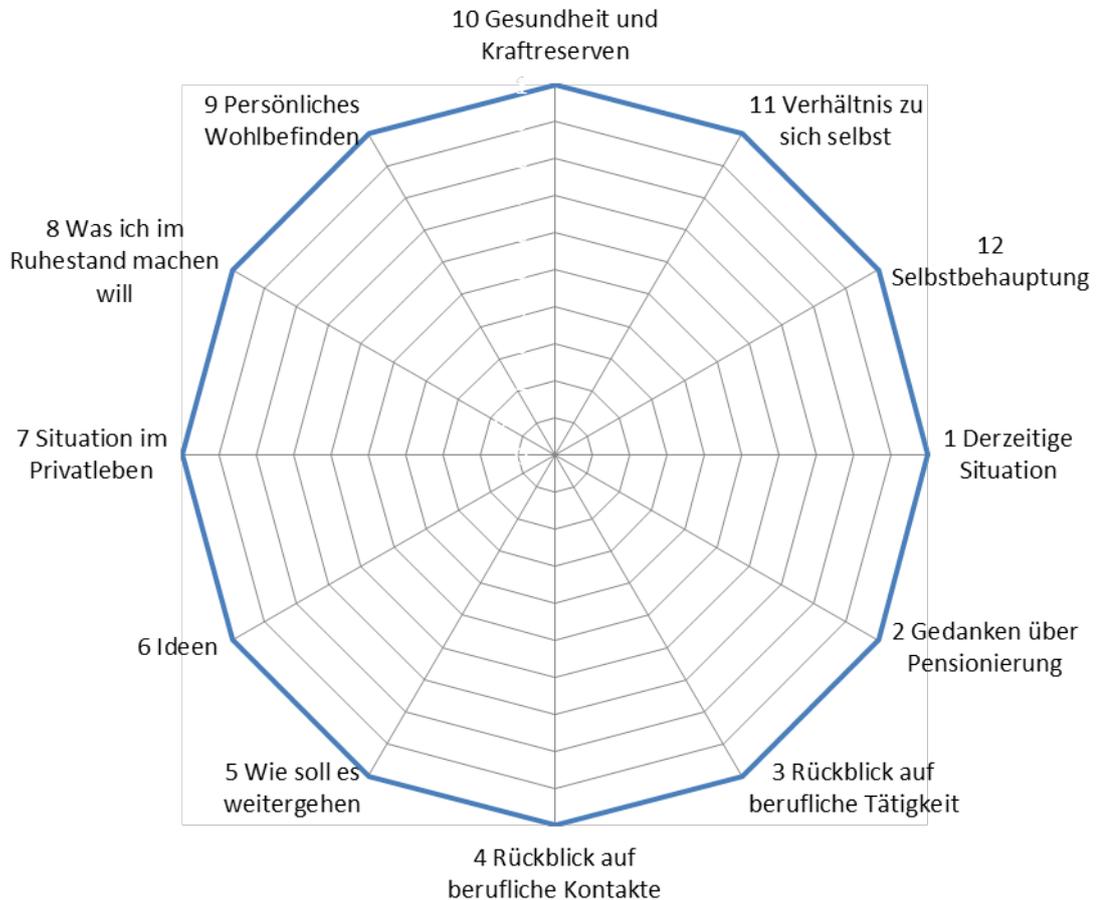
Loslassen lernen

- Kann ich verabschieden, was nicht mehr geht oder passt?
- Was kann oder soll an diese Stelle treten?
- Ist die Befriedigung meiner Bedürfnisse in Balance – in mir und mit meinem Umfeld?

Weiterführende Fragen

- Auf was blicke ich mit Dankbarkeit? Wo empfinde ich Bedrücktheit?
- Was ist das brennendste Thema für Sie, wenn Sie an den Übergang denken?
- Welche Unsicherheiten bzw. Ängste löst der Übergang bei Ihnen aus?
- Gestalte ich mein Leben? Auch wenn es anders verläuft als erwartet?
- Kann ich meine Aktivitäten in der Art und Weise pflegen, die mir entspricht?
- Kann und will ich noch etwas bewegen? Was möchte ich (noch) gestalten?
- Passt die Neugestaltung meines Lebens wirklich zu mir?
- Wann fühle ich mich lebendig?
- Was ist für mich in dieser Lebensphase nützlich und wesentlich?
- Was vermisse ich, wenn ich zurückblicke? Was habe ich verpasst?
- Was würde meinem Leben mehr Bedeutung geben?
- Welche Ziele soll ich noch verfolgen?
- Wie gelange ich zu mehr Gelassenheit?

Arbeitsblatt: Die eigene Sonne schraffieren



Sie können nun die Zwischensummen der einzelnen Frageblöcke beim entsprechenden Strahl in die „Sonne“ eintragen.

Wenn Sie mit Hilfe eines Lineals die Punkte miteinander verbinden, erhalten Sie ein anschauliches Bild Ihrer derzeitigen Situation.

- Wie geht es Ihnen mit Ihrer „Sonne“?
- Mit welchen „Strahlen“ sind Sie schon recht zufrieden?
- An welchen „Strahlen“ wollen Sie noch arbeiten?

Arbeitsblatt: Fragen ans Leben

Was reizt mich sehr? Was zieht mich am meisten an?	Was? Warum gerade das?	Punkte: Sie haben 10 Punkte zu vergeben.
Was macht mein Leben wertvoll? Für was bin dankbar und stolz?		
Fortführung der „Arbeit“ in gewandelter Form, z.B. Wissen und Erfahrung weitergeben.		
Was ist unverzichtbar für ein erfüllendes „Sein“?		
Spuren entdecken, aufdecken, entwickeln		
Ganz was Neues		
Was macht mein Leben wertvoll (Wertefragen)?		
Was ich schon als Kind gerne machen wollte: Träume / Wunschträume		
Welche Ziele und Träume habe ich erreicht?		
Welche Ziele muss(te) ich aufgeben?		

Was meinem Leben bisher fehlte.		
Welche Träume haben sich noch nicht erfüllt?		
Künstlerische Fähigkeiten in Ruhe und Gelassenheit und zur eigenen Freude entwickeln		
Bisherige „Nebensache“ zur „Hauptsache“ machen		
Meine Lebensgeschichte „rund“ machen		
Welche drei praktischen Fragen sollten Sie angehen?		
Was wäre das «Verrückteste», was in den nächsten zwei Jahren passieren könnte?		
Welche Wörter bewegen Sie in Bezug auf Ihre Pensionierung: - der/die Erleichterte - der/die Arbeitsorientierte - der/die Müssiggänger/in - der/die Engagierte - der Familienmensch		

Arbeitsblatt: Lebensgestaltung 50+

Jahresziele	Habe ich meine Jahresziele erreicht?
Die nächsten, konkreten Schritte:	Habe ich die wichtigsten Aufgaben erledigt?
Erfolgsfaktor „Dankbarkeit“:	Wem bin ich dankbar?
Etwas Verrücktes tun:	Wo habe ich meine Komfortzone verlassen?
Gewohnheiten ändern:	Welche Gewohnheiten habe ich verändert?
Erfolgsfaktor Weiterentwicklung:	Was habe ich gelernt?
Mein Jahresmotto:	Darum bin ich mir zufrieden:

Autor: Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. Er ist seit 20 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching, eine der meistbesuchten Coaching-Ausbildungen in der Schweiz.

Dialog mit Urs R. Bärtschi

Sie erreichen mich unter:

www.coachingplus.ch

info@coachingplus.ch

Der Bestseller von Urs R. Bärtschi können Sie hier kennenlernen:

www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT



Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi

Ifangstr. 10

CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

info@coachingplus.ch

www.coachingplus.ch

DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!
Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

