

Cornelia Schneider / Lisa Juliane Schneider

Reife Leistung - Erfolgreich älter werden im Beruf

Kreuz Verlag, Freiburg im Breisgau 2014, ISBN 978-3-451-61295-4, 240 Seiten, 13 Grafiken, kartoniert, 12,5 x 20,5 cm, € 16,99

Unsere Lebensarbeitszeit wird sich verlängern. Einerseits weil es von politischer Seite gefordert wird, andererseits möchten viele Menschen länger arbeiten, weil sie sich dazu in der Lage fühlen. Nach Aussage der Autorinnen steht dem nichts im Weg, ist es doch häufig weniger der „biologische Faktor“, der älter werdenden Menschen die Lust am Arbeiten verleidet als vielmehr die Umstände, unter denen diese Arbeit zu leisten ist. Dieses Buch soll eine Hilfestellung sein, sich für diese Situation zu rüsten und im Arbeitsleben gut aufgestellt zu sein.

Die Autorinnen, beide Psychologinnen und in der Unternehmensberatung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig, ziehen hier verschiedene Register zum Thema Analyse und Reflektion der persönlichen Arbeitssituation. Der Fokus wird dabei stets darauf gerichtet, was der Betreffende selbst ändern, fördern oder unterlassen kann. Sie zeigen vielfältige Verfahrensweisen auf, die eigene Lebenssituation zu überdenken, ein persönliches Leitbild zu erstellen und den Umgang mit den eigenen Ressourcen zu beleuchten. Dabei ist ihnen das Erzeugen oder Verbessern von Strukturen wichtig. Werden die eigenen Energien sinnvoll genutzt oder eher verschleudert? Werden verschiedene Lebensaspekte wie Gesundheit oder Kreativität dem Bereich Arbeit ausreichend entgegengesetzt? Ist es nötig „auszumisten“ - sowohl überholte Gedankenmuster als auch belastende Beziehungen? Kann ein Stellenwechsel im höheren Alter eventuell eher möglich sein als gedacht? Und wenn nicht – wie kann ich in meiner Situation dennoch gut zurechtkommen?

Bezeichnend ist, dass hier keine Allgemeinheiten zum Besten gegeben werden. Abseits von gesellschaftsgängigen Ratschlägen werden verschiedene systematische Werkzeuge vermittelt, die von jedem individuell und unabhängig für die eigene Situation genutzt werden können. Ein wirklich nützlicher Ratgeber, der sicher auch über die Arbeit hinaus für die generelle Lebensführung hilfreich ist.

Bärbel Gamerdinger / 05. Mai 2015