

Omas mit Tattoos

- warum unserer Altersbilder ein update benötigen
-

Carola Kleinschmidt

Dipl-Biologin, Autorin & Trainerin

Ist es nicht seltsam ...?

... dass man häufig ältere
Menschen trifft, die nicht ihrem Alter
entsprechend agieren...?





Lebensstile von Menschen 50 +

(M. Horx)



FREE AGER



URBAN MATCHA



GOLDEN MENTOR



FOREVER YOUNGSTER



PROGRESSIVE PARENT

Alter ist vor allem ein Gefühl

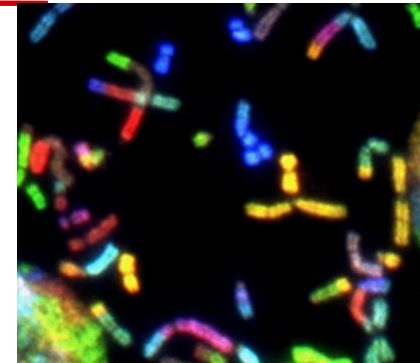


Es hat mit dem „Jahrgang“
weniger zu tun als man denkt.

Was beeinflusst unser Alters-Gefühl



Gene 20-30%



Lebensstil: 70-80%



Lebensstil und Einstellung:



Studie (660 Probanden, 23 Jahre):

Positiver Blick auf das eigene Älterwerden

=

+ 7,5 gute Lebensjahre.

Becca R. Levy:

„Der Effekt des positiven Selbstbildes in Bezug auf das eigene Älterwerden war größer als physiologische Faktoren, wie niedriger Blutdruck und Cholesterinspiegel, beide mit einer längeren Lebenserwartung von etwa 4 Jahren assoziiert.“

Was belastet Ältere im Beruf WIRKLICH



1. **Überlastung** durch gleichförmige Tätigkeit
2. **Langeweile** durch Perspektivlosigkeit
3. **Sorge** um Anschlussfähigkeit (Technik, Team etc).

➤ Nicht das Alter ist das Problem, sondern wie wir damit umgehen.

Warum ändern wir das nicht einfach?

Der ASCH-Test:



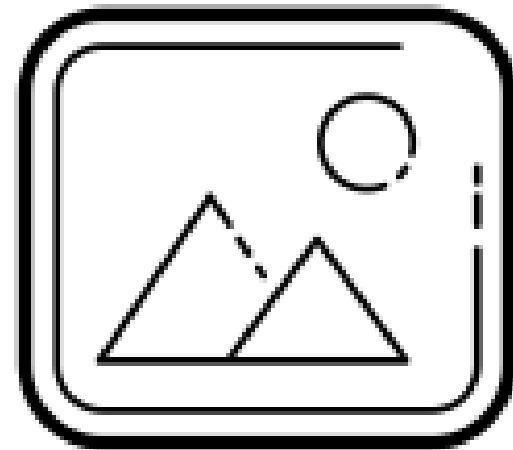
Irrläufer unseres Denkens:



1. Wir übernehmen
Mehrheitsmeinungen:

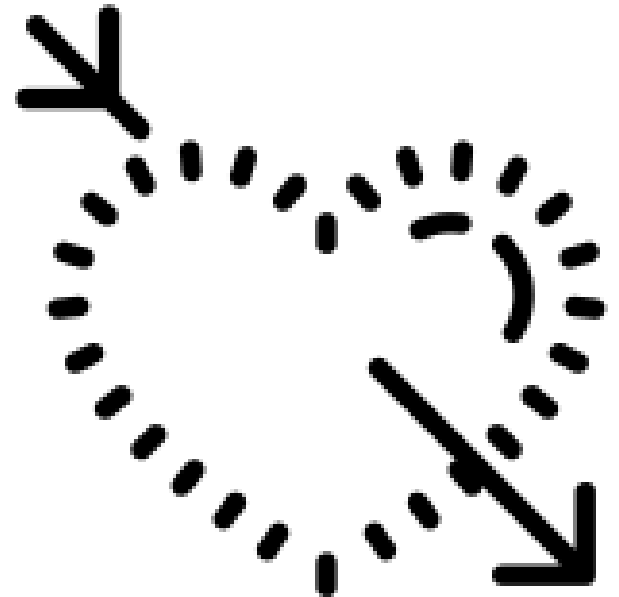


2. Wir unterliegen
Bestätigungsfehlern:



Ein neues Mindset entsteht erst
durch aktives Umdenken:

**Fangen wir damit an.
JETZT.**



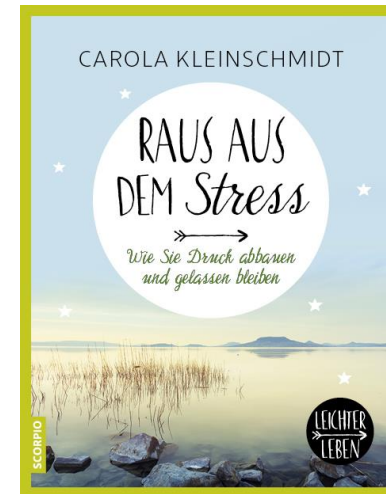
Vorträge & Workshops mit:
www.carolakleinschmidt.de

Weiterführende Literatur

Carola Kleinschmidt: Burnout – und dann?
Wie das Leben nach der Krise weiter geht.
Kösel, 2016

Carola Kleinschmidt: Raus aus dem
Stress. Scorpio, 2016

Carola Kleinschmidt: Jung alt werden.
Warum es sich mit 40 schon lohnt, an 80
zu denken. Ellert & Richter Verlag, 2010



Zur Person:

Carola Kleinschmidt ist Diplombiologin, Journalistin und Referentin. Ihr Thema: "Gesundheit & Arbeitswelt" Gemeinsam mit dem Psychiater und Psychotherapeuten Hans-Peter Unger schrieb Sie den Bestseller "Bevor der Job krank macht" (Kösel-Verlag), laut dem Magazin Stern "eines der besten Bücher zum Thema Burnout". Es folgten u.a. die Sachbücher: „Das hält keiner bis zur Rente durch?!“, „Jung alt werden“. Carola Kleinschmidt ist gefragte Referentin für Vorträge und Workshops in Organisationen und Unternehmen zu den Themen "Psychische Gesundheit" sowie „Älterwerden im Betrieb“. Internetseite: www.carolakleinschmidt.de

