

Proaging

**Motivation
&
Erfolg
im letzten
Drittel
deiner
Karriere**

Antiaging

Agenda

01

Ich bin

Mein Ändern leben

02

Strukturen

Benachteiligende Strukturen überwinden

03

Motivation

Zeit vergeht nicht - Zeit entsteht

04

Erfolg

Erfolg ist nicht statisch

05

Generation 50+

Pionier oder altes Eisen

Ich bin

- Systemische Coach
- Somatic Coach
- Bereiche Business & Personal



Motivation & Erfolg im letzten Drittel deiner Karriere

- Ich darf
Älterwerden
- Es ist an der Zeit
auszumisten
- Authentizität
- Selbstwirksamkeit
- Sichtbarkeit

- Keiner darf
es merken
- Älterwerden
ist Schwäche
zeigen

- Selbstkenntnis
- Selbstreflexion
- Lösungsorientiert
- Zuversicht
- Neugier
- Offenheit
- Empathie
- Lernend

Strukturen

Unterstützt meine Haltung
benachteiligende Strukturen?

Wie überwinde ich
benachteiligende Strukturen?

- **Problem-orientierung**
- **Frustration**
- **Rückzug**
- **Resignation**
- **Verharren**
- **Ironie**
- **Sarkasmus**
- **Besserwissen**

Motivation

Zeit vergeht nicht, Zeit entsteht!

Unser Denken, unser Handeln,
unsere Haltung
sind entscheidend!

- berufliche Ziele hinterfragen
- persönliches Wachstum
- die Anpassung an Veränderungen

- **Alter ist ein Problem**
- **Ich bin zu alt**
- **Das steh ich durch**
- **Da mach ich nicht mehr mit**

- **Lebenslanges Lernen**
- **Anpassungsfähigkeit erhöhen an Veränderungen**
- **Nutzung von Lebenserfahrung und Erfahrung**
- **Gesundheit und Work-Life-Balance**
- **Weiterentwicklung unseres Erfolgsbegriffs**

Aspekte von Motivation

Das Leben ist Veränderung und wir müssen anerkennen, dass wir uns mit verändern müssen.

**Erfolg ist ein
Lebensgefühl**

Erfolg

Was tun

- wenn Erfolge ausbleiben?
- die Veränderungen mich sehr ermüden?

Wie kann ich neue Türen öffnen?

**Interessant, so
kann es auch
gehen**

**Erfolg ist an harte
Fakten gekoppelt**

**Das lerne ich
nicht mehr,
das mache ich
nicht mehr mit**

Generation 50+

Pioniere oder altes Eisen?

Was willst du erreichen?

- Stärkere Erfolgsgefühle
- Mut für ein neues Update
- Potentiale neu entdecken

Was kannst du tun?

- Unterstützung holen
- Bildungsurlaub
- Fortbildungen

- **Mut zur Veränderung**
- **emotionale Intelligenz EQ**
- **Selbstwert**

- **Angst vorm Älterwerden**
- **Fachwissen IQ**
- **Jugendsehnsucht**

Vielen Dank

Kontakt

