

## **Erfolgreiches Altern mit oder trotz diskontinuierlicher Beschäftigung durch die Stärkung personaler Ressourcen**

Helga Dill/Florian Straus ,IPP München



## Gesellschaftliche Entgrenzungsprozesse und diskontinuierliche Beschäftigung

„In der individualisierten Gesellschaft muss der einzelne entsprechend bei Strafe seiner permanenten Benachteiligung lernen, sich selbst als Planungszentrum, als Planungsbüro in Bezug auf seinen eigenen Lebenslauf, seine Fähigkeiten, Orientierungen, Partnerschaften usw. zu begreifen. ‚Gesellschaft‘ muss unter den Bedingungen des herzustellenden Lebenslaufes als eine ‚Variable‘ individuell gehandhabt werden“

Ulrich Beck, Risikogesellschaft, 1986

- Entgrenzungsprozesse in der Arbeitswelt umfassen auch die Erosion des Normalarbeitsverhältnisses – und damit der Lebensentwürfe für das Alter
- Diskontinuierliche Beschäftigung kann Autonomie und Freiheitsgrade beinhalten, aber auch Brüche, Ausgrenzung und Prekarität.

**WORK  
HARD  
PLAY  
HARD**

**Die neue  
Arbeitswelt:**

grenzenlos  
unsicher  
unplanbar  
flexibel  
dynamisch

## Diskontinuierliche Beschäftigung als Kette von Übergängen

Diskontinuierliche Berufsbiografien können als Kette von Übergängen gelesen werden:

- Übergang von einem Projekt zum nächsten
- Übergang von freiberuflicher Tätigkeit in ein Angestelltenverhältnis und zurück
- Übergang von einem Beruf in einen neuen (oder ein neues Fachgebiet)
- .....

Diese Übergänge sind nicht immer planbar.



Diskontinuität erfordert von den Einzelnen eine hohe Kompetenz im Umgang mit Unsicherheit.

## Älter werden in diskontinuierlicher Beschäftigung

Im demografischen Wandel gibt es Gewinner und Verlierer auf dem Arbeitsmarkt.

Das deutsche System der Alterssicherung basiert auf möglichst ununterbrochener, sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung.

Jede Unterbrechung führt zu Abzügen bei dem Alterseinkommen.

Heben diskontinuierliche Berufsbiografien das Bild vom „arbeitsfreien Lebensabend“ auf?

Wie kann erfolgreiches Altern in diskontinuierlicher Beschäftigung gelingen?

## Rahmenbedingungen für erfolgreiches Älterwerden in (diskontinuierlicher) Beschäftigung

- Eine Tätigkeit, die ausfüllt
- Angstfreies Arbeiten
- Offenheit, flache Hierarchien
- Anerkennung und Wertschätzung
- Anerkennung der gesammelten Erfahrungen
- Teamarbeit
- Selbst gewählte Diskontinuität als Erfahrungsschatz

(aus den biografischen Fallstudien, DEBBI-Risk)

## Was bringen die Erfolgreichen mit?

Neben strukturellen Rahmenbedingungen spielen personale Ressourcen dabei eine Rolle.

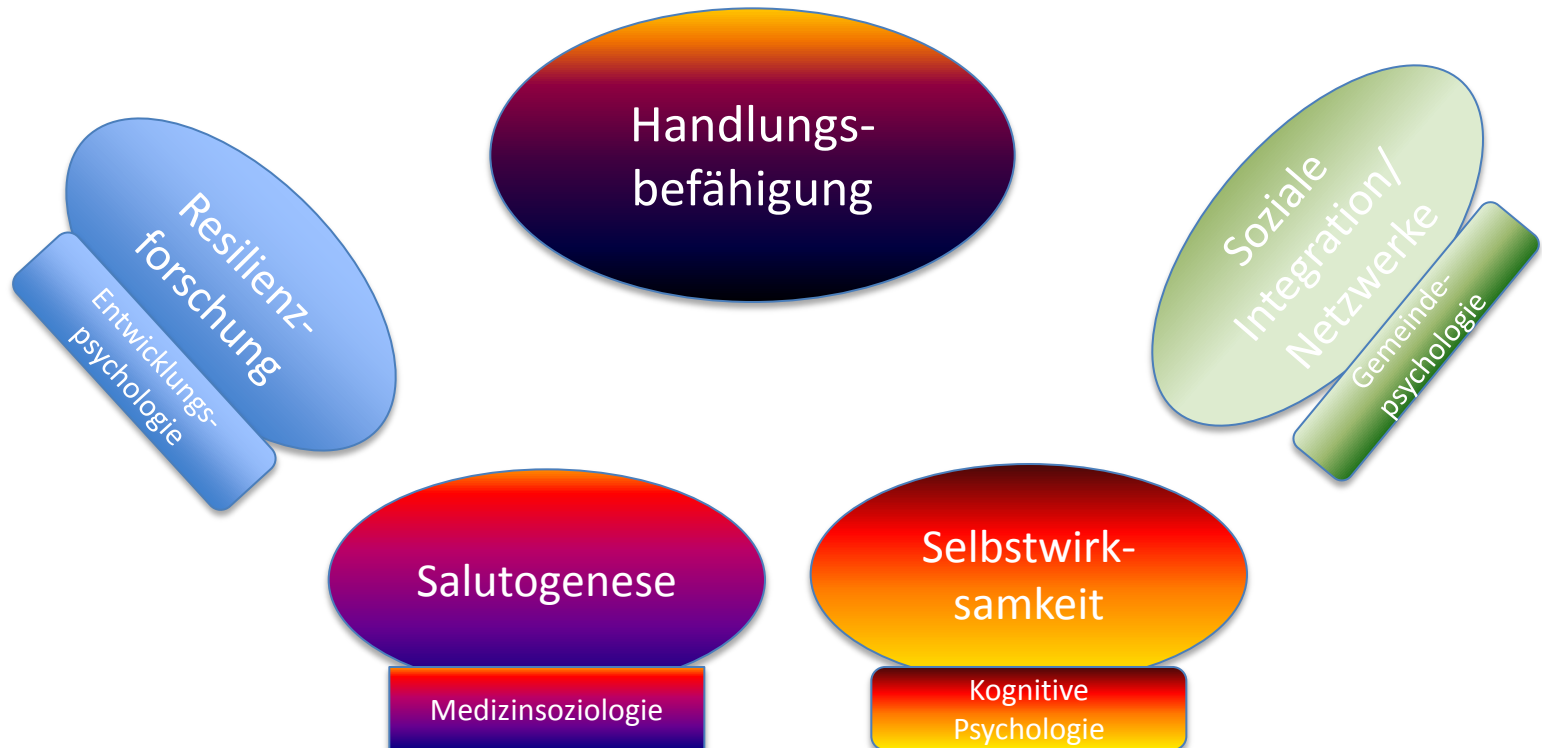
Diejenigen, die erfolgreich in diskontinuierlicher Beschäftigung älter werden, verfügen über

- Gesundheit
- Netzwerk
- „glückliche Fügungen“
- Anerkennung
- Bewusstsein ihrer Kompetenzen
- Fähigkeit, Erfahrungen integrieren können
- ein positives Selbst- und ein positives Altersbild
- Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit – Kohärenz
- Vertrauen und soziale Integration

## Handlungsbefähigung

Welche Bewältigungsressourcen brauchen Menschen, die mit nicht gewollten Diskontinuitäten konfrontiert werden?

Warum schaffen es die einen – bei vergleichbaren äußeren Rahmenbedingungen - mehr aus ihren Möglichkeiten zu machen?






## Die Dimensionen der Handlungsbefähigung

Handlungsbefähigung ist ein dynamisches und zugleich doch andauerndes Gefühl

- **der Sinnhaftigkeit:** Die Anforderungen, vor denen man gerade steht, lohnen Anstrengung und Engagement.
- **der Verstehbarkeit:** Die Dinge, die einem zustoßen erscheinen strukturiert, erklärbar und verstehbar.
- **der Selbstwirksamkeit:** Man fühlt sich in der Lage, die Anforderungen aktiv zu beeinflussen, Probleme aus eigener Kraft zu meistern, eigene Absichten und Ziele zu verwirklichen.
- **der Perspektivität:** Konkrete Situationen können aus verschiedenen Perspektiven und mit Interesse bzw. Neugier betrachtet werden.
- **des positiven Selbstwerts:** Man hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ein grundsätzlich positives Verhältnis zu sich selbst.
- **des Vertrauens und der sozialen Integration:** Man sieht sich als Teil eines tragfähigen sozialen Netzwerks, kann sich Unterstützung holen, weiß, dass es hier Menschen gibt, die einen sicher nicht enttäuschen.



## Handlungsbefähigung

= Metafähigkeit  
(aktiviert u.a. die  
vorhandenen  
Ressourcen)

Altert nicht !!  
(eher im Gegenteil)

Auch bei **gewollten**  
diskontinuierlichen  
Verläufen wichtig

Entsteht als  
identitätsbezogenes  
Erfahrungswissen

Grundlage für Flexibles  
Handeln und Umgang mit  
Unsicherheit- unterstützt  
kreatives, innovatives Handeln

## Self-Care-Innovation – Ein Trainingskonzept zur Stärkung der Handlungsbefähigung

- Stärkung von Kompetenz und Eigenmitteln, Handlungsbefähigung
- Ressourcenorientiert
- personenzentriert
- ein individuelles Training zur Selbstsorge
- realistische, passgenaue Selbstsorge
- achtsamer Umgang mit sich selbst
- Beitrag zur Gesundheitsförderung

Verzahnung Coaching / Training / Begleitung / Transfer in den Alltag

SCI trägt dazu bei, dass erfolgreiches Älterwerden in diskontinuierlicher Beschäftigung möglich wird.



Available on the  
iBookstore

Weitere Informationen zu  
SCI finden Sie hier



INNOVATIONEN IM  
DEMOGRAFISCHEN WANDEL  
INSTRUMENTE FÜR DEN BETRIEBLICHEN ALLTAG

HERAUSGEGEBEN VON KURT-GEORG CIESINGER UND RÜDIGER KLATT

Die Stärkung der Individuen ist aber nur die eine Seite der Medaille.

Das Individuum ist nicht alleine verantwortlich für das Aushalten der Zumutungen der Moderne durch Selbstoptimierung.

Die Betriebe, die Arbeit- bzw. Auftraggebenden müssen künftig noch stärker für ein gesundheitsförderliches Arbeitsklima sorgen und salutogene Arbeitsbedingungen gewährleisten.

Dann kann Arbeit zu einer Stärkung der Handlungsbefähigung führen, kann die verlängerte Lebensarbeitszeit ein erfolgreiches Zukunftsmodell werden.

Und: Die Gesellschaft wird sich mit den verjüngten Alten anders auseinandersetzen müssen, deren Innovationspotenziale nutzen, ohne die Jüngeren zu benachteiligen. Es geht nicht um ein gegeneinander, einen Krieg der Generationen, sondern um eine Generationenbalance.

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Helga Dill

Dr. Florian Straus

IPP

Ringseisstr. 8

80337 München

[dill@ipp-muenchen.de](mailto:dill@ipp-muenchen.de)

[straus@ipp-muenchen.de](mailto:straus@ipp-muenchen.de)

[www.ipp-muenchen.de](http://www.ipp-muenchen.de)

