



PRESSEINFORMATION

Altern: Abschied von der Effizienz, hin zur Selbstbestimmung

Eine FORSA Umfrage ergab, dass 90% der Deutschen die Rente mit 63 begrüßen. 90%, das klingt, als ob sich der Großteil einig wäre? Weit gefehlt. Fragt man einmal bei Betroffenen nach, die kurz vor dem Renteneintritt stehen, so wünschen sich die meisten einen durchaus differenzierteren und selbstbestimmteren Umgang mit ihrem persönlichen Abschied vom Berufsleben. Und warum auch nicht? Jede Lebensphase bietet Wahlmöglichkeiten und die Chance zu lernen und sein Leben selbst zu gestalten. Studieren und parallel berufstätig sein, Familie haben und Arbeiten – dafür gibt es Modelle und Realisierungsunterstützung. Die Neuorientierung in der Lebensphase nach dem Beruf oder gar ein langsames Ausklingen der Berufstätigkeit zu unterstützen ist für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft trotz demografischen Wandels aber noch ein weißer Fleck auf der Karte. Über 65jährige leiden doppelt so häufig unter Depressionen wie der Durchschnitt. Dafür gibt es viele Ursachen, eine davon ist vermeidbar: das Gefühl des Ausgeschlossenseins aus einer leistungs- und effizienzgeprägten Gesellschaft.

Menschen benötigen in jedem Lebensalter Unterstützung darin, sich individuelle Perspektiven zu schaffen, aus den verschiedensten Lebenssituationen heraus. „Im Vorteil sind diejenigen, denen es gelingt, Veränderungen flexibel anzunehmen und die in der Lage sind, Ressourcen situativ angemessen und altersgemäß zu aktivieren. Es ist ein Lernprozess und man kann es trainieren,“ sagt Bernhard Juchniewicz, Diplom-Pädagoge, Coach und Präsident der European Coaching Association (ECA), „je häufiger jemand in seinem Leben mit Veränderungen umzugehen lernen musste, desto leichter gelingt es ihm, bei aktuellen Herausforderungen oder Krisen das dafür notwendige Rüstzeug zu aktivieren.“

Im Klartext oder im Umkehrschluss: Wer seine Resilienzfähigkeit nicht trainiert, der wird im höheren Lebensalter Probleme mit Veränderungen haben.

Es sind vor allem Führungskräfte und Selbständige, die sich an einen Coach wenden, wenn es darum geht, den Übergang vom Arbeitsleben in den „Ruhestand“ aktiv selbst zu gestalten.

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz

EUROPEAN COACHING ASSOCIATION



Die Themen sind dabei umfassend. Da ist der Manager, der trotz Rentenalter weiter arbeitet, aber lernen möchte, wie er Verantwortung an jüngere Nachfolger abgibt, das sind aber vor allem Menschen, die ihr Leben lang beruflich erfolgreich waren und nun voller Genuss das Bild, dass sie über Jahrzehnte gezwungen waren auszufüllen, wie eine Hülle abstreifen und aktiv ihre eigene Biografie weiter gestalten. Wertschöpfung statt Arbeit, so lautet das Motto für viele. „Das Bewußtsein für die Planung dieses Lebensabschnitts zu schaffen, sich Ziele zu setzen und auch mit Unwägbarkeiten umgehen zu lernen kann in einem professionellen Coaching erarbeitet werden.



European Coaching Association

Über die ECA:

Die European Coaching Association (ECA) ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenziert im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute und Sozietäten. Die ECA engagiert sich besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von professionellen Coaches und für die europaweite Entwicklung des Berufsbilds – professioneller Coach - mit einheitlichen Qualitätsstandards im Bereich prof. Coaching. Die ECA war der erste Berufsverband, der einen ECA Coach Finder / ECA Coach Guide für die Hilfe suchender Unternehmen, Führungskräfte, Teams, Privat-Personen, Familien kostenlos anbot.

Siehe heute unter: www.ECA-Coach-Guide.com - Coach-Datenbank der European Coaching Association. In diesem Jahr feiert die ECA – European Coaching Association – ihr 20jähriges Bestehen seit der Gründung des ECA Berufsverbandes im Jahre 1994.

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz