

# **Das Senior-Coaching: Die Revolution zwischen 50 und 70**

Vortrag

auf dem Coaching-Kongress

„Coaching heute: Zwischen Königsweg und Irrweg“

20. /21. Februar 2014 in Erding

**Prof. Dr. Dr. Serge Sulz**

# 2012 – Europäisches Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen

- **Beschäftigung:** Wir müssen älteren Arbeitnehmern bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt geben.
- **Teilhabe an der Gesellschaft:** Wir müssen den der gesellschaftlichen Beitrag älterer Menschen stärker würdigen und Bedingungen geschaffen werden, die ihre Rolle fördern.
- **Eigenständige Lebensführung:** Gesundheitliche Beeinträchtigungen abmildern und möglichst lange selbständig bleiben

→ **Individuum - Wirtschaft – Gesellschaft**

# Senior (bei Cicero 45 – 60 J.)

- **Senior gibt es sobald es einen Junior gibt**
- - in der Familie erwachsene Kinder
- - im Beruf ausgebildete Mitarbeiter
- - im Sport aktive Sportler (bis 30)
- - im Verein/Verband  
Mitglieder aktive erwachsene

# Senior

- Assoziiert mit Altenheim
- Nicht mehr ernst zu nehmen
- Muss nicht mehr berücksichtigt werden
- Ausgemustert, Abstellgleis, Greis, lästig, nervig
- Erzkonservativ, Innovationsbremse, engstirnig, schwach, out
  
- Ein Ziel ist u. a., ihm **seinen Wert zurück zu geben:**
- **Gehört, gesehen, geschätzt, gewürdigt, dazu gehörig\***

\*Heribert Prantl: Alt. Amen. Anfang. Neue Denkanstöße (2013)

# Die 50 bis 70 Jährigen

- Die WHO teilte 1980 Alter in 5 Gruppen ein:
- 50 bis unter 60 Jahre: **die jungen Alten**
- 60 bis unter 70 Jahre: **Ältere**
- 70 bis unter 80 Jahre: Alte
- 80 bis unter 95 Jahre: Hochbetagte
- 95 und älter: Langlebige

# Revolution statt Devolution\*

- Keine Abgabe des Zepters an die Thronfolger
- Keine Abzweigung aufs Abstellgleis
- Kein Umzug ins Austragshäusl
- Diese Revolution richtet sich gegen den Jugendkult
- Nicht gegen die Jungen, sondern gegen ein gesellschaftliches Phänomen.
- Nicht gegen die Jungen sondern mit den Jungen.

\***Devolution** (lat. *devolvere*, ‚hinabrollen‘ oder sinngemäß ‚abwälzen‘)

## Für die Revolution **brauchen wir die besten** – die 50 - 60-Jährigen

- Kognitive Fähigkeiten erreichen **erst**
- **im Alter von 50 bis 60 Jahren ihren Höhepunkt**
- danach nehmen sie langsam bis etwa zum 80. Lebensjahr ab.
- Bei Personen mit **höherer Bildung** nehmen sie **langsamer** ab.

## Für die Revolution brauchen wir die besten – die 50 - 60-Jährigen

- Sie haben die **Klugheit** und die Erfahrung
- die Kontakte und das **Netzwerk**
- und sie haben die **Macht** und den Einfluss,
- Und das **Geld**
- Alles was wir brauchen, wenn wir unsere Gesellschaft verändern wollen

## Und die besten (die 50- bis 60-Jährigen) brauchen uns

- Sie gehören nicht mehr zu Jungen
- Und sie gehören noch nicht zu den Alten
- Sie sind die Brücke zwischen beiden Welten
- Zwischen ihrer Vergangenheit und ihrer Zukunft
  
- Was ist aber eine Brücke ohne zweites Ufer?

# Mit 50 Jahren beginnt ohnehin

- **das Rosten (körperlich und psychisch)**
- **Die biologische Uhr tickt:**
- **Die Sexualhormone nehmen ab**

# Evolutionäre Perspektive\*

- Aus evolutionärer Sicht ist der
- **Lebenszweck** eines Individuums
- **durch die Weitergabe seiner Gene** mittels Reproduktion in höchstem Maße
- **erfüllt.**

→ Also spätestens **mit 40 bis 50 Jahren**

\*Almeida & Sousa Psychotherapie 9, 2009 (S. 235 - S. 252)

Sulz Senior-Coaching - Revolution zwischen 50 und 70

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

# Was wollen wir revolutionieren?

- Wir wollen das riesige Uhrwerk stören, dessen Zahnräder uns wie auf einem Fließband aus dem Produktionsprozess der Gesellschaft hinausbefördert.
- Wir wollen dieses Fließband stoppen,
- Indem wir dafür sorgen, dass das Uhrwerk stoppt und seine Richtung wechselt
- **Uns wieder herein holt in die Gesellschaft zur**
- **Teilhabe** – doch davon später

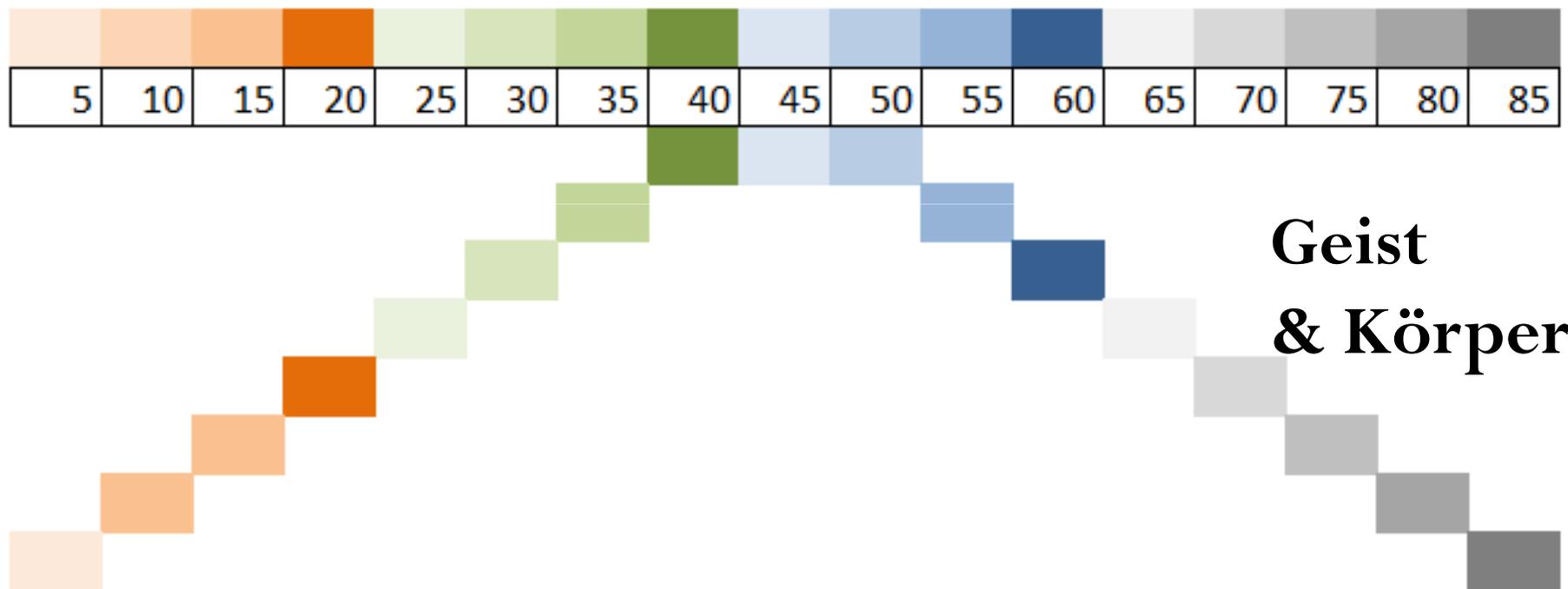
## Evolution – Devolution – Revolution

- **Wir sollten aber wissen,**
- **wohin die Zündschnur führt,**
- **die wir anzünden**



# Höhere Lebenserwartung

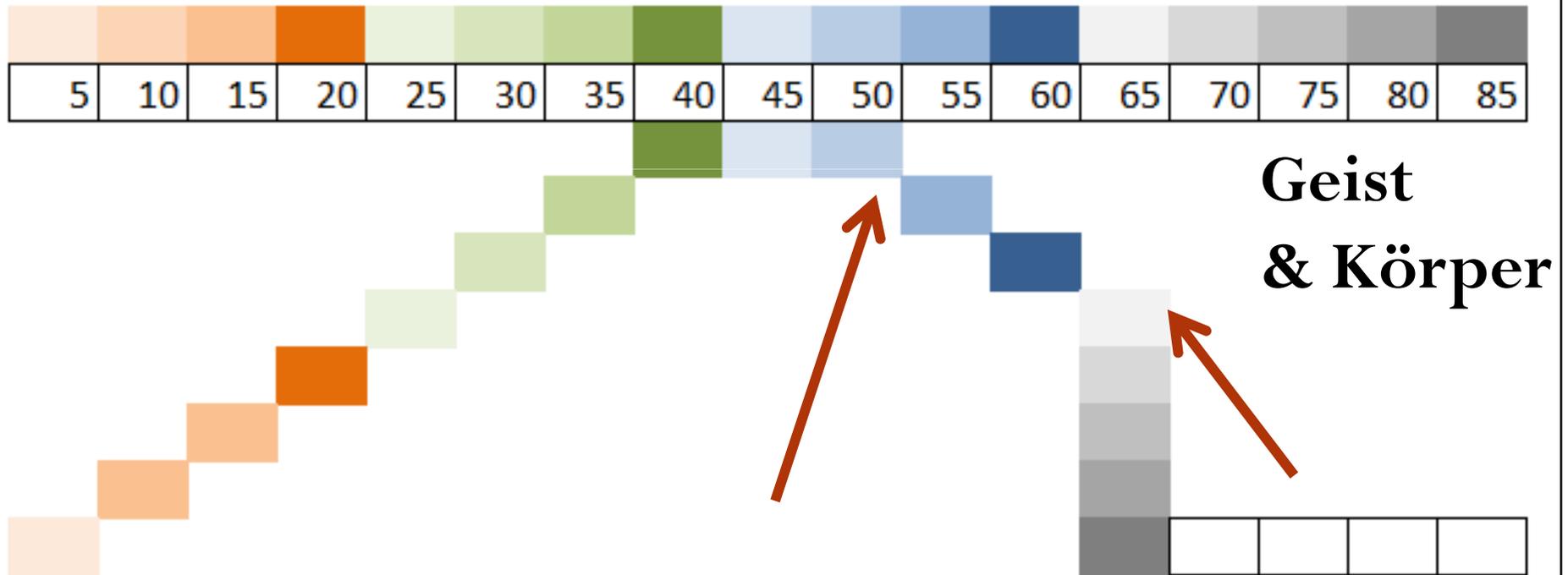
- 0-25 Jahre Ausbildung
- 26-65 Jahre Beruf
- 66-85 Jahre Rente



- Wenn es gut geht, neigt sich der Reigen des Lebens allmählich

# Höhere Lebenserwartung

- 0-25 Jahre Ausbildung
- 26-65 Jahre Beruf
- 66-85 Jahre Rente



Oder: Mit der Berentung kommt der Absturz und der Rest ist Nulllinie

Sulz Senior-Coaching - Revolution zwischen 50 und 70

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

## Tithonos und Eos

- Tithonos, ein schöner Sterblicher, und
- Eos, die Göttin der Morgenröte,
- entbrannten in Liebe zueinander.
- Eos bat Zeus, ihrem Geliebten die Unsterblichkeit zu schenken. Zeus, diesmal nicht der Verführer, sondern der erzürnte und eifersüchtige Gott, gewährte ihr den Wunsch.
- Eos hatte jedoch vergessen, zugleich um ewige Jugend für Tithonos zu bitten.
- So wurden Tithonos' Muskeln immer schwächer, seine Arme und Beine mager, seine Haare grau und dünn, er baute zusehends körperlich und geistig ab und trieb Eos mit seinem dauernden Gebrabbel fast in den Wahnsinn. Auch sein Anblick machte Eos so traurig, dass sie ihn schließlich verließ.



# Tithonos und Eos



# Healthspan und Lifespan

- Kann man die
- „healthspan“, die „**Gesundheitsspanne**“, d.h. die Lebensspanne bei guter Gesundheit, zu verlängern,
- ohne zwangsläufig die „lifespan“, die **Lebensspanne**, zu verlängern?

# Fragestellung des Senior Coachings

- Wie kann man
- schon in früheren Altersstufen  
**Hilfestellung zum gesunden Altern**  
geben und
- ein **erfülltes Leben** möglich zu machen?\*

\*Almeida & Sousa Psychotherapie 9, 2009 (S. 235 - S. 252)

# Senioren in Deutschland:

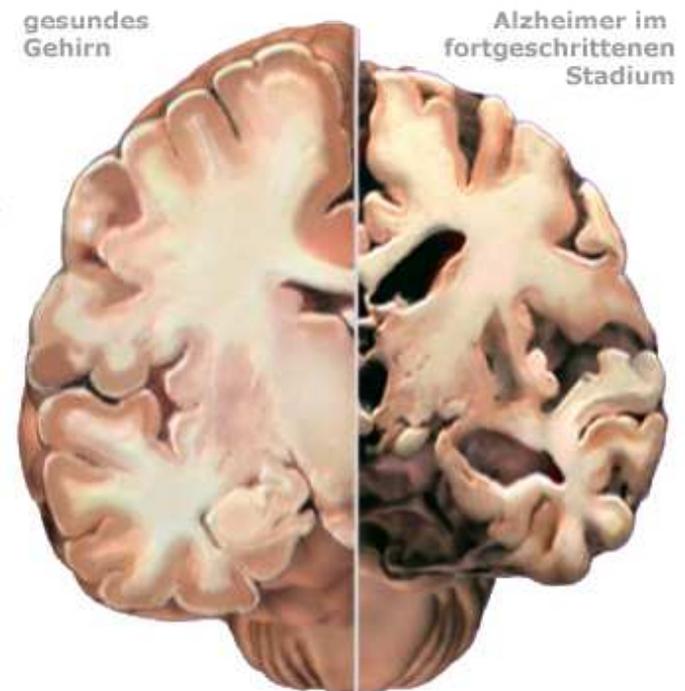
- Die Zahl der **Menschen, die 65 Jahre und älter sind**, beläuft sich laut Statistischem Bundesamt in Deutschland auf fast **17 Millionen**.
- Dieser Anteil ist **nirgendwo in Europa so hoch wie in Deutschland: 20,6 Prozent**
- Zum Vergleich: das Land mit der jüngsten Bevölkerung in Europa ist mit einem Senioren-Anteil von **11,6 Prozent Irland**.
- Quelle: <http://de.statista.com/themen/172/senioren/>

# Anteil Menschen über 65 Jahren

	2010	2030	2050	2070
80 %				17.000.000
60 %			17.000.000	17.000.000
40 %		17.000.000	17.000.000	17.000.000
20 %	17.000.000	17.000.000	17.000.000	17.000.000

## Wie ändert sich das Gehirn mit zunehmendem Alter?\*

- Teile des Gehirns werden **kleiner**
- die Kommunikation zwischen den Neuronen wird **langsamer**
- eine **verminderte Durchblutung**
- Neuronen bilden **mehr reaktive Sauerstoffspezies (Schadstoffe)**
- **Proteine werden falsch verarbeitet /hergestellt**
- **entzündliche Prozesse** werden aktiviert



\*Almeida & Sousa Psychotherapie 9, 2009 (S. 235 - S. 252)

# Was bremst geistiges Altern?

- lebenslange Entwicklung
- lebenslanges Lernen
- Prinzip
  - **Use it or lose it**
  - **Wer rastet, der rostet**
- neuronales Überleben ist von neuronaler Aktivität abhängig

# Das Ende oder der 2. Anfang der Älteren

---

60 Jahre alt – noch 20 Jahre zu leben

3 / 4 des Lebens vorbei.

1 / 4 des Lebens steht bevor.

**Bald kommt die Rente.**

**Höchste Zeit, sich vorzubereiten**

# Rente – raus aus dem Hamsterrad des Berufs – zur Ruhe setzen?

- Rente.
- **Freizeit**: Reisen, Hobby, Garten, Haushalt, Fernsehen, Enkel
- Prävention künftiger Krankheiten (Arztbesuche)
- Behandlung vorhandener Krankheiten (**Arztbesuche**)
- Wohlstand oder **Altersarmut**?

# Rente ja – zur Ruhe setzen nein

- Statt nur Rente weiter **Geld verdienen**
- Statt nur Freizeit weiter - wieder **Arbeiten**
- Statt Arztbesuchen **Gesund leben**
- Statt Verantwortung abgeben **weiter teilhaben**
- Statt Ruhe **sich und die Welt bewegen**

## Der Mensch, der 60 Jahre meisterte, ...

- **..., ist nicht der Mensch, der aus den nächsten 20 Jahren ein gutes Leben macht**
- Am besten lässt er mit dem Beruf viele Eigenschaften zurück
- Viele Gewohnheiten
- Viele Einstellungen und Werthaltungen
- **Seinen Umgang**
  - mit Beziehungen
  - Mit seinem Körper
  - Mit der Natur
  - Mit dem Geld
  - Mit dem Leben

# Um etwas ändern zu können

- **Muss ich zuerst wissen, wer das ist, den ich ändern möchte:**
- Welcher Mensch
- Mit welcher Lebensgeschichte
- Mit welcher Persönlichkeit
- Mit welchen Stärken und Schwächen
- Mit welchem sozialen Netzwerk
- Mit welchem Bedürfnissen, welchen Ängsten
- Mit welchen Werten
- Mit welcher Zukunftsvision

# Was muss ich **zurück lassen, verloren geben?**

- ... Sinn, Gebraucht werden, Wertschätzung, Macht, zwischenmenschliche Beziehungen, Wohlstand, körperliche Fitness, Genüsse?
- **Dieser Abschluss - Abschied macht größten Stress – z. B. ist die Sterblichkeit im Jahr nach der Berentung sehr hoch**

# Wertekreis VDS33

**WF1 – intellektuelle Freiheit  
– geistige Unabhängigkeit**

**WF4 – Glauben,  
Spiritualität**

**VERÄNDERN**

**SELBSTTRANSZENDENZ**

**WF7 – etwas erleben,  
Schönes genießen**

**WF6 – soziale  
Akzeptanz,  
Anerkennung**

**SELBSTBEZOGENHEIT**

**BEWAHREN**

**WF2 – Überlegenheit,  
Leistung**

**WF5 – Familie und  
Partnerschaft**

**WF3 – Sicherheit /  
materielle Sicherheit**

## Was braucht auch ein gesunder Mensch?

- **Eingebundensein** in ein stabiles privates Umfeld
- **Eingebundensein** in ein stabiles berufliches Umfeld
- Das Gefühl der **sinnerfüllten Herausforderung** im privaten und beruflichen Umfeld
- reale **Chancen** zur Reduktion negativer Umweltfaktoren
- reale **Chancen** zur Entwicklung einer positiven Lebensperspektive

## Was macht ein gesunder Mensch?

- Er wendet sich **neugierig** dem Leben und der Welt zu
- Er **lernt** begierig, eignet sich Wissen an
- Er eignet sich **Fähigkeiten** an
- Er **reflektiert** das Geschehen in der Welt
- Er **gestaltet** berufliche Projekte
- Er ist musisch und künstlerisch aktiv, rezipiert **Kunst und Kultur**
- Er besucht die **Natur**
- Er ist **körperlich aktiv**
- **Er lebt Erotik und Sexualität**

# Was macht ein gesunder Mensch noch?

- Er sucht und hat fruchtbare **Begegnungen**
- Er beginnt und pflegt **Beziehungen**
- Er hat eine **Partnerschaft** und bewahrt eine dauerhafte liebevolle Beziehung
- Er hat eine **Familie** und gibt seinen Kindern, was sie brauchen
- Er stellt sich bewusst der Vergänglichkeit des Lebens und dem Tod (setzt sich mit **spirituellen** Fragen auseinander)
  
- **Und er hat das Recht auf all das, egal wie alt er ist**

## Was braucht ein **älterer** Mensch **außerdem**?

- **Bewusstheit** für die vor ihm liegende Lebenszeit
- Eine **Vision** für die nächsten 30 Jahre Leben
- Den **Willen**, diese Vision zu realisieren
- Die **Fähigkeit**, seine Vision umzusetzen
- **Menschen**, die mit ihm eine gemeinsame Vision verwirklichen
- Eine **Gesellschaft**, die dieser Vision Raum gibt
- **Junge** Menschen, die in dieser Vision einen Platz haben wollen, weil sie ihre eigene Vision vom Leben stärkt

## Wie kann ein **junger Alter\*** sich vorbereiten?

- **Lebensrückblick** auf 50 Jahre
- Die **Gegenwart** analysieren (Ist-Zustand mit Haben und Soll)
- Eine **Wunschphantasie** der kommenden 30 Jahre bilden
- Das erreichbare **Etappenziel** mit 60 und das mit 70 und das mit 80 skizzieren
- **Vorbereitungsschritte** und deren Zeitpunkt reflektieren
- **Barrieren** vorhersehen, die zum Scheitern führen
- **Weggefährten** finden, die zusammen helfen
- Das Vorhaben veröffentlichen und **öffentliche Förderung** erbitten

\* Junger Alter = 50 bis unter 60-Jähriger

## Lebensrückblick und Gegenwart:

### Der langsame Abschied des jungen Alten\*

- Was habe ich schon **verloren**?
- Was werde ich in den nächsten 10 Jahren verlieren, **loslassen** müssen?
- Wie kann ich mich davon emotional **verabschieden**?
- Woran merke ich **bewusst**, dass ich innerlich loslassen konnte?
- Wie habe ich mich dadurch **geändert**?
- Habe ich eine **neue Fähigkeit** erworben?
- Tritt Neues in mein Leben ein, das ein **Gewinn** ist?
- Wie ist meine neue **Identität**?
- Und wie ändern sich meine **Beziehungen**?

\* Junger Alter = 50 bis unter 60-Jähriger

# Vom Wunsch zum Plan und zur Verwirklichung: Der junge Alte\* überschreitet den Rubikon

- Ich gehe nicht in den Ruhestand
- Ich werde noch arbeiten, z. B. 20 Stunden
- Ich gehe nicht raus aus der Gesellschaft
- Ich werde mich gesellschaftlich engagieren
- Ich höre auf, meine Gesundheit zu vernachlässigen
- Ich höre auf, meine Beziehungen zu vernachlässigen
- Ich werde Neues anpacken, neue Wege gehen
- Ich kommuniziere und kooperiere mit den Jungen
- Ich stelle mich meiner Realität des Alterns und meiner Vergänglichkeit

\* Junger Alter = 50 bis unter 60-Jähriger

## Das notwendige Rüstzeug für diese Expedition: Der junge Alte\* erwirbt die Fähigkeit zu verzichten

- Mit weniger Geld leben
- Mit weniger sozialen Kontakten leben
- Mit weniger Beachtung leben
- Mit weniger Wertschätzung leben
- Mit weniger Macht und Einfluss leben
- Mit weniger Gesundheit leben
- Mit weniger sexueller Kraft leben
- Mit weniger Lebensperspektive leben

\* Junger Alter = 50 bis unter 60-Jähriger

Das notwendige Rüstzeug für diese Expedition:

**Der junge Alte\* erwirbt die Fähigkeit zu teilen**

- Wissen teilen
- Können teilen
- Zeit teilen
- Reichtum teilen
- Sorgen teilen
- Schmerzliche Gefühle teilen
- Glück teilen

**→Teile, was gut ist und es wird mehr**  
**→Teile was nicht gut ist und es wird weniger**

\* Junger Alter = 50 bis unter 60-Jähriger

Das notwendige Rüstzeug für diese Expedition:

**Der junge Alte\* erwirbt die Fähigkeit, sich helfen zu lassen**

- Erkennen und akzeptieren, was ich nicht kann
- Erkennen, wer mir helfen kann
- Erkennen, was ich als Hilfe brauche
- Um Hilfe bitten können
- Hilfe annehmen können

**→ Die Identität eines Menschen annehmen, der auch Hilfe braucht und der dankbar dafür sein kann**

\* Junger Alter = 50 bis unter 60-Jähriger



# Module des Senior-Coachings

1. **A**-Module des Senior-Coachings (**A**ktiv sein)

2. **B**-Module des Senior-Coachings (**B**esinnen)

## 1. A-Module des Senior-Coachings (Aktiv sein)

1. Stressmanagement
2. Entspannung
3. Bewegung und Sport
4. Genusstraining
5. Aktivitäten aufbauen
6. Verwöhnen lassen
7. Freunde gewinnen
8. Ressourcen nutzen
9. Helfer mobilisieren
10. Emotionen regulieren
11. Trauer-Exposition



## 2. B-Module des Senior-Coachings (Besinnen)

1. Biographie verstehen
2. Bedürfnisse
3. Ängste
4. Ärger
5. Persönlichkeit
6. Überlebensregel
7. Lebensregel



# Hormone

## Frauen:

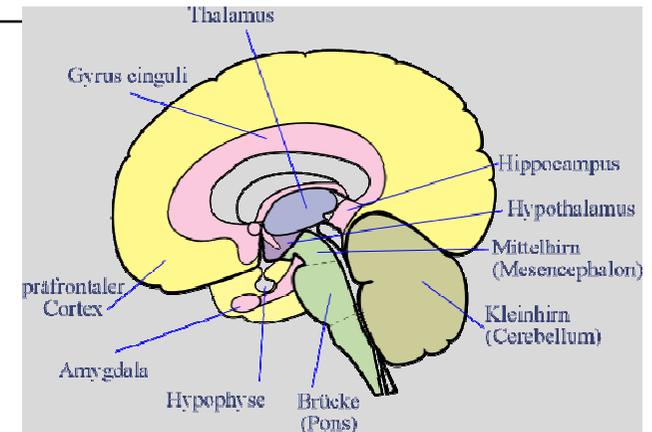
- Menopause: Zunahme kognitiver Störungen
- Häufiger Demenz als Männer
- Östrogengabe reduziert kognitive Störungen
- Erhöht aber Brustkrebsrisiko

## Männer:

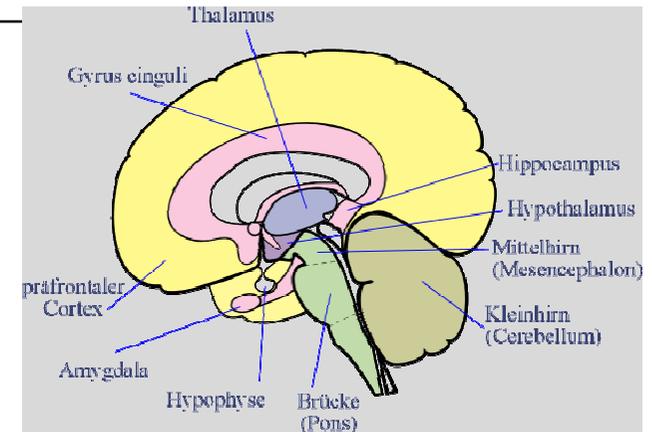
- Erkrankten häufig mit 50 Jahren an Depression.
- Testosteronersatztherapie hilft

## Stresshormone: Glucocorticoide (wie Cortisol) bewirken u.a. ...

- eine erhöhte Mobilisierung
- einen erhöhten Abbau von **Energiereserven**,
- **Muskelkatabolismus**,
- erhöhten **Blutdruck**
- Unterdrückung der reproduktiven Funktionen (**Sexualität**)
- Hemmung der **Immunfunktionen**
  
- **ALTER + STRESS versus ALTER ohne STRESS**



# Senior Coaching Schwerpunkt



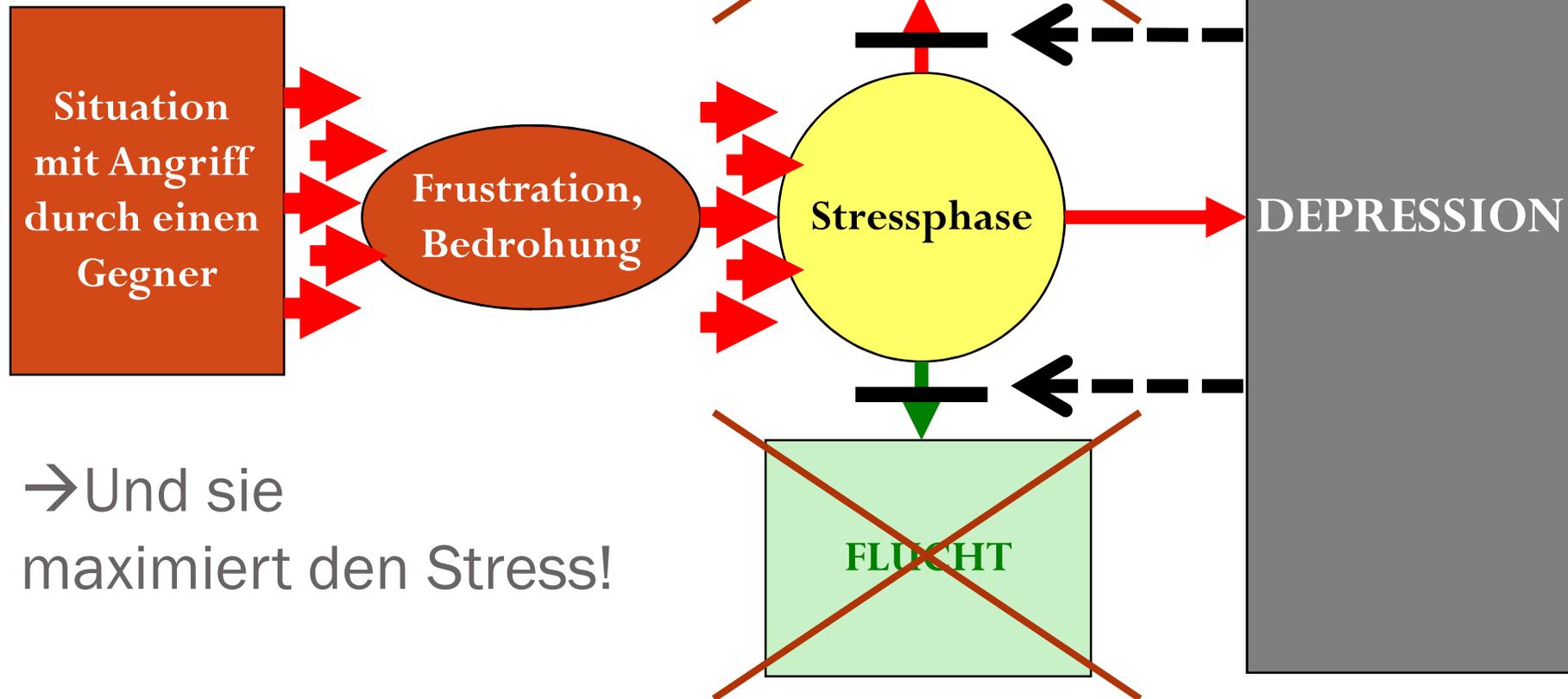
## ALTER ohne STRESS

- Die Rolle des Coachs sollte es sein, den Einzelnen
- zu helfen, **besser mit Stress fertig zu werden,**
- **damit das Fortschreiten degenerativer Veränderungen im Gehirn hinausgezögert werden kann**

(Quelle: Almeida Psychotherapie 9, 2009)

## A-Module des Senior-Coachings

Depression hebt den Stress nicht auf.  
Sie blockiert das Handlungssystem



→ Und sie maximiert den Stress!

## Weshalb hört Stress nicht auf bei Depression?

- Weil Frustration und Bedrohung weiterhin anhalten
- und weiterhin Stress produzieren
- **ist Depression** kein erfolgreiches Entfliehen aus der Stressphase
- sondern nur ein erfolgreiches **Vermeiden von Kampf**



## Prävention\*

- Daraus ergibt sich, dass
- frühzeitige (ab Kindesalter) durchgeführte

## Optimierung des Stress-Systems

- eine wirksame Prävention gegen spätere Depressionen sein könnte



\*Nickel 2002

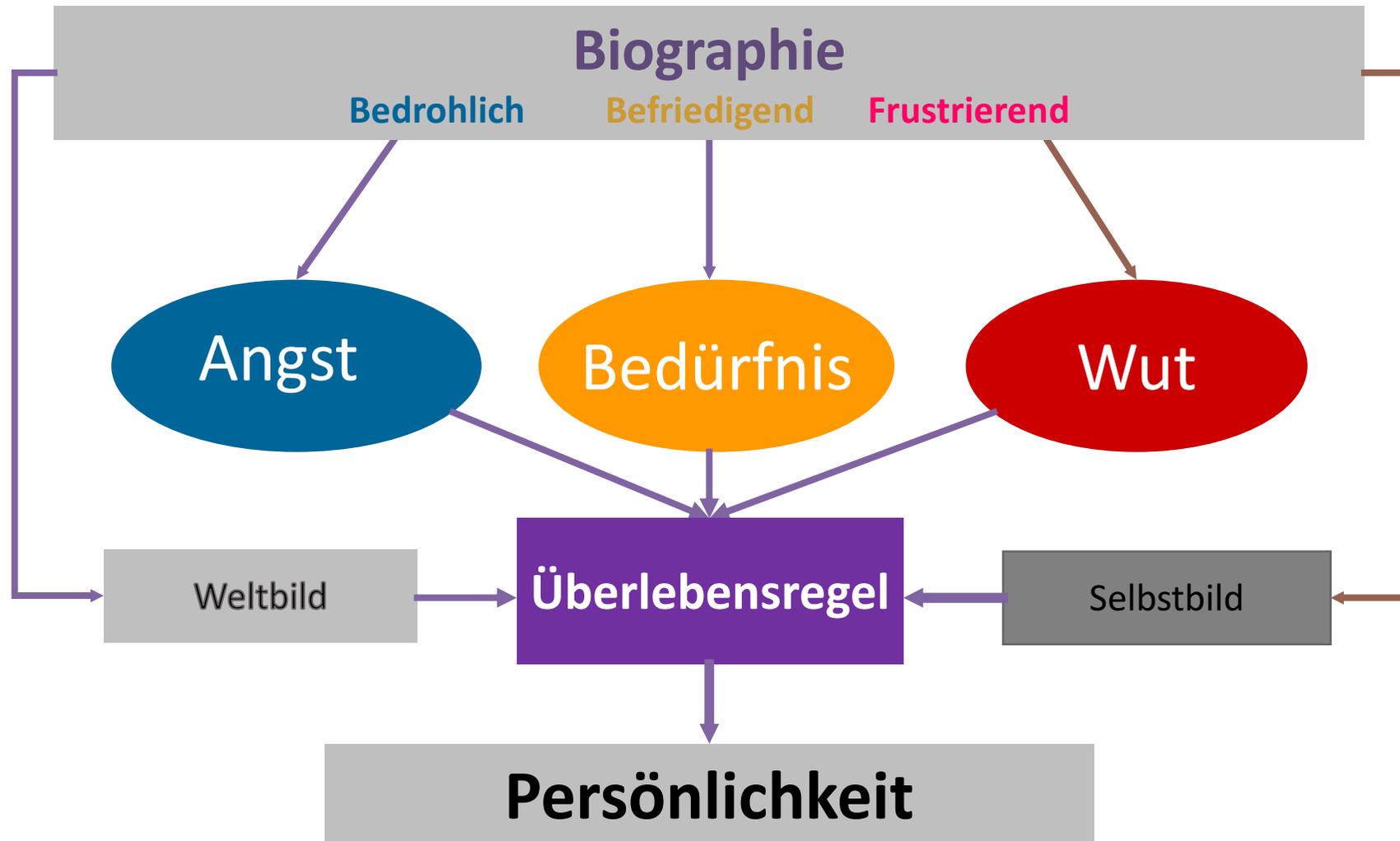
## 2. B-Module des Senior-Coachings (Besinnen)



# Vom Überleben zum Leben

Von Kindesbeinen an einer strengen Regel folgend, die das emotionale Überleben gesichert hat, kann jetzt eine neue Erlaubnis gebende Lebensregel gefunden werden: Leben statt Überleben

## 2. B-Module des Senior-Coachings (Besinnen)



## 2. B-Module des Senior-Coachings (Besinnen)

### Meine bisherige Überlebensregel

**Nur wenn ich immer zurückhaltend und nachgiebig bin**  
(entsprechend meines Persönlichkeitszugs handle)

**und wenn ich niemals Ärger zeige oder (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs) frech und vorlaut bin bzw. Ärger zeige**

**bewahre ich mir Sympathie und Zuneigung**  
(Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses)

**Und verhindere Ablehnung und Ausgeschlossen werde**  
(meine zentrale Angst)

Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Unzufriedenheit entsteht



## 2. B-Module des Senior-Coachings (Besinnen)

### Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel

- Auch wenn ich künftig mehr/öfter
- frech und vorlaut bin bzw. Ärger zeige
- Und wenn ich künftig weniger/seltener
- zurückhaltend und nachgiebig bin
- Bewahre ich mir
- Sympathie und Zuneigung.
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- Ablehnung und Ausgeschlossen werde.
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

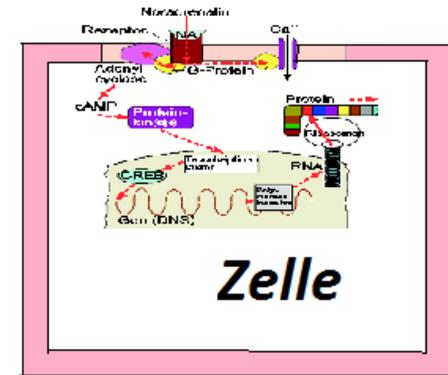


## Die reifen Früchte

- sind nicht mehr frisch
- haben Schönheitsflecken  
wie die Trauben der Spätlese

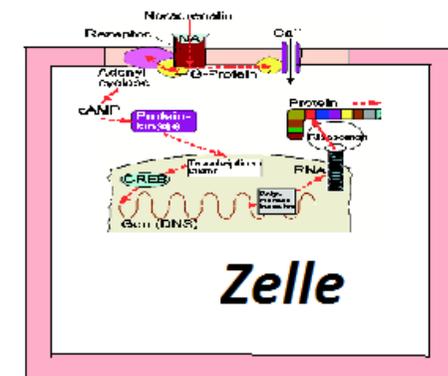
### Explizites und implizites Gedächtnis

- Generell neigen ältere Menschen zu
- **Störungen des expliziten Gedächtnisses**
- Mit Vergessen von Namen, Örtlichkeiten und Ereignissen
  
- Dagegen **bleibt das implizite Gedächtnis**
- das Empfindungen, Fähigkeiten, Arbeitsabläufe
- (wie Radfahren, Spielen eines Musikinstrumentes)
- und emotionale Erinnerungen während des ganzen Lebens gut erhalten.



# Normales altersbedingtes Vergessen

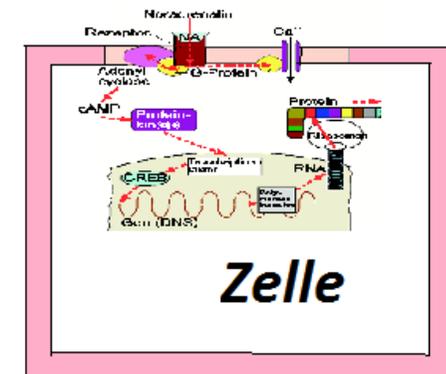
- **leichtere Formen von Gedächtnisverlust**, die beim „normalen“ Altern auftreten, sind eher
- ein Ergebnis der **langsamer** werdenden Fähigkeit, Informationen aus einem Speicher von Erinnerungen **abzurufen**



## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

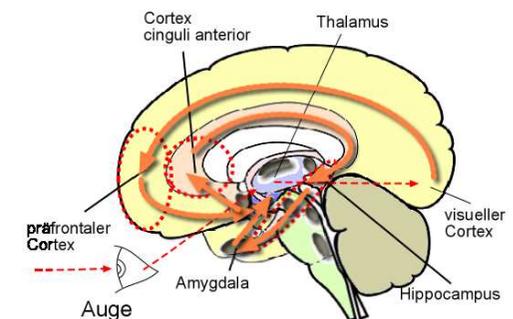
### Das Gehirn braucht Anreize

- Das Gehirn braucht von frühester Kindheit
- bis ins hohe Alter
- Anreize von außen,
- um optimal funktionieren zu können
  
- Und im Alter braucht es intensivere
- Stimulierung



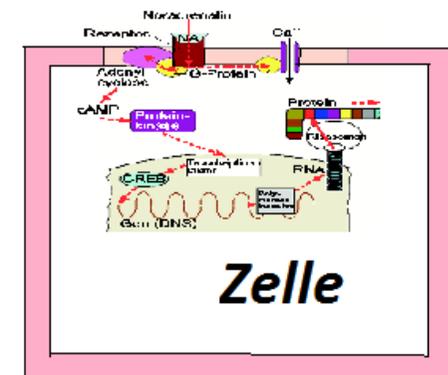
### persönliche Experimente

- Louis Cozolino (2008) schlägt
- „persönlichen Experimenten“ vor:
- Jeden Tag etwas tun,
- was man vorher noch nicht gemacht hat



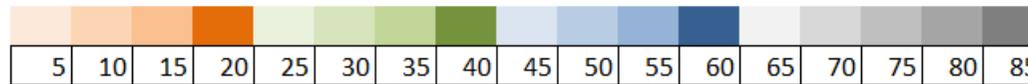
# Lebenslange Plastizität des Gehirns

- Die Nutzung der angeborenen
- **Plastizität des Gehirns,**
- ist der Schlüssel für die
- **Aufrechterhaltung eines gesünderen und jüngeren Gehirns**



# Aufrecht erhalten eines jüngeren Gehirns und Körpers

- 66-85 Jahre Rente
- = 20 Jahre Lebensgestaltung



- geistig
- körperlich
- sozial
- sinnlich
- sinnvoll
- Spirituell

**Geist  
&  
Körper**

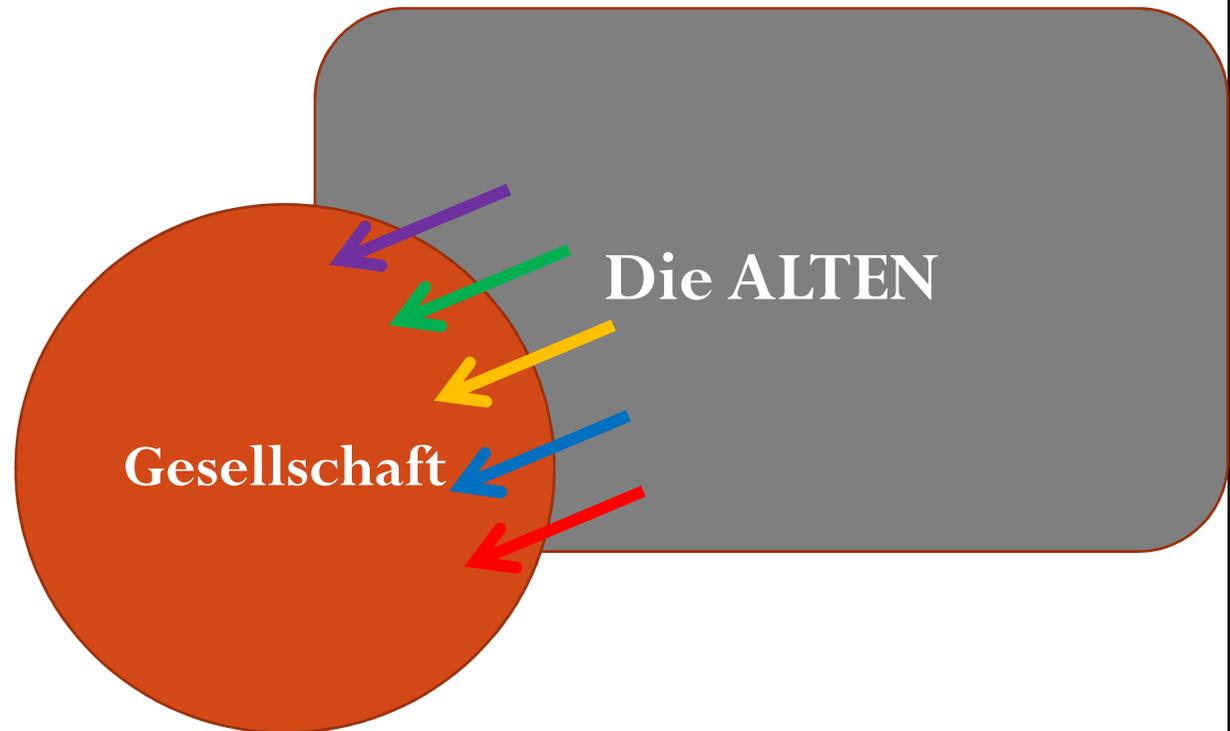
**Der vielfältig Rege entwickelt sich weiter und erhält ein  
jüngeres Gehirn und einen langsamer alternden Körper**

## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

Visionen - Statt wie bisher  
raus aus der Gesellschaft\*:



## Visionen - Rein in die Gesellschaft:



## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

Visionen - Rein in die Gesellschaft:



**Die Plus-Senior-Gesellschaft = PS-Gesellschaft**

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

## Visionen - Erfolgreiches Altern durch Neues:

- **Nicht warten, bis der Staat es regelt**
- **Selbst Initiative ergreifen**
- **Netzwerke bilden**
- **Mit den Jungen verbünden**

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

## Visionen - Erfolgreiches Altern durch Neues:

- **Die Alten müssen dafür sorgen, dass die Jungen wieder eine lebenswerte Familie mit zwei oder mehr Kindern haben können**
- **Ohne Stress**
- **materiell ausreichend ausgestattet**
- **Mit viel Zeit für Kinder, für die Partnerschaft und für sich selbst**

**→ Denn Stress senkt die Fertilität**

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

### Rückblick:

- **Heute ist die Frau ebenso berufstätig wie der Mann**
- **Trotzdem trägt sie 75 % der Last einer Familie**
- **Da ist ein zweites oder drittes Kind nicht zu schaffen**
  
- **Senioren können und müssen Abhilfe schaffen**

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

## Visionen - Erfolgreiches Altern durch Neues:

- **Haushaltsarbeiten der jungen Familien erledigen**
- **Kinder betreuen (nicht nur blutsverwandte)**
- **Zwischen 55 und 65 die 40-Stundenwoche beibehalten, damit junge Ehepaare ihre Arbeitszeit reduzieren können**

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

## Visionen - Erfolgreiches Altern durch Neues:

- **Oder den Bevölkerungsschwund durch Zuzug verhindern:**
- **Immigranten aufnehmen und betreuen, bis sie integriert sind und eine Familie mit Kindern haben**
- **Auch allgemein:**
- **nicht mehr benötigten Wohnraum frei geben (kleinere Wohnung nehmen, Studenten billig Untermiete gewähren)**

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

## Visionen - Erfolgreiches Altern durch Neues:

- **Betriebe gründen**
- **Arbeit schaffen**
- **Städte bauen**
- **Wohnraum gestalten**
- **Beziehungen eingehen**
- **Eigenständigkeit pflegen**

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

## Visionen - Erfolgreiches Altern durch Neues:

- **Die R50-70 AG**
- Mit R50-70-Aktionären
- Mit R50-70-Mitarbeitern
- Für Kunden jeglichen Alters (0 bis 90)
- In allen Lebens-, Gesellschafts- und Wirtschaftsbereichen
- In Produktion und Dienstleistung
- -----

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

### Zum Beispiel die R50-70 **Handels-GmbH:**

- Ein Einzelhandel
- Besitzer (wer Geld hat)
- Betriebsleitung (wer das kann)
- Einzelhandelskauffrau/-mann (wer das vorher schon war)
- Verkäuferin (wie bisher)
- mit Lehrbetrieb (Jugendliche mit Quali)
- **Jüngere werden nur dann eingestellt, wenn sich kein älterer findet**

## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

### Zum Beispiel die R50-70 **Handwerks-GmbH:**

- Ein Handwerksbetrieb
- Besitzer (wer Geld hat)
- Kaufmänn. Leitung (wer das kann)
- Meister (wer das vorher schon war)
- Facharbeiter (wie bisher)
- mit Lehrbetrieb (Jugendliche mit Quali)
  
- **Jüngere werden nur dann eingestellt, wenn sich kein älterer findet**

## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

In der  
Gesellschaft  
tätig sein

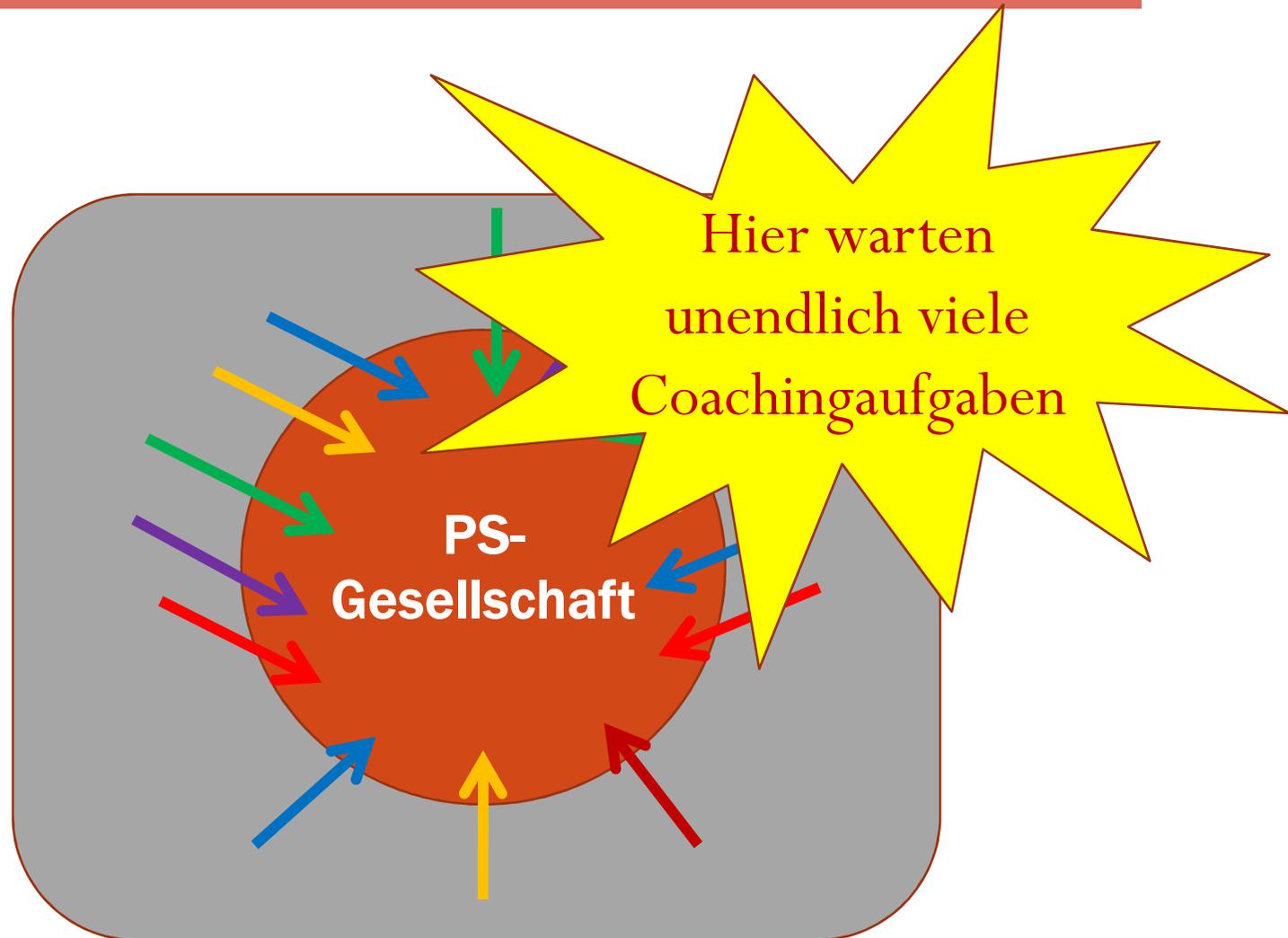
### Weitere Beispiele:

- R50-70 TV-Kanal
- R50-70 Mode
- R50-70 Medien
- R50-70 Wellness
- R50-70 Fitness
- R50-70 Restaurant
- R50-70 Seminar- und Wellness-Hotels
- R50-70 Bildungsstätten

**Wohl gemerkt: die 50-70-iger sind die Macher.  
Kunden sind alle Menschen unserer Gesellschaft.**

## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

Und:



**Die Plus-Senior-Gesellschaft = PS-Gesellschaft**

## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

Und immer wieder heraustreten:



## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

Um das Wesentliche zu finden

**Das  
wirklich  
Wesentliche  
leben**

Das  
wirklich  
Wesentliche  
leben

Was ist für mich das wirklich **Wesentliche**?

- Das finde ich erst, wenn ich das Unwesentliche aus meinem Geist und Gefühl heraus gelassen habe
- Es als solches erkannt und verabschiedet habe
- Dazu benötige ich einen **Besinnungsprozess**
- Und ein inneres Ringen: Was der Verstand hergeben will, kann das Gefühl nicht loslassen
- Es braucht Hilfe, um loslassen zu können
- und zu wollen

Hier warten  
unendlich viele  
Coachingaufgaben

## Senior-Coaching: Revolution zwischen 50 und 70

Und meiner Vergänglichkeit zu begegnen

Vergänglich-  
keit,  
Spiritualität,  
Transzendenz

### Vom Wesentlichen zum **Vergänglichen**

- Erst wenn ich das Wesentliche gefunden habe, kann ich das was das Leben ausmacht, loslassen
- Kann meine Vergänglichkeit in mich hinein lassen
- Und zugleich zum Transzendenten blicken
- Das Nahe spüren und das Entfernte sehen
- Eine Ruhe einkehren lassen
- Die beides vereint
- Und mich den Puls meines Lebens deutlich spüren lässt
- Der mich von der Besinnung zurück zum Sinnlichen lockt



Hier warten  
unendlich viele  
Coachingaufgaben

## Quellen

- Almeida & Sousa: Jung muss man bleib'n, wenn man älter wird. In Hirsch, Bronisch & Sulz (Hrsg.): Das Alter birgt viele Chancen. München: CIP-Medien 2009
- Cicero: Cato Maior de Senectute. Reclam
- Felder C.: Wohlbefinden und Zufriedenheit im Alter. München: CIP-Medien
- Hirsch, Bronisch & Sulz (Hrsg.): Das Alter birgt viele Chancen. München: CIP-Medien 2009
- Pöpl E., Wagner B.: Je älter desto besser. München: Goldmann
- Prantl H.: Alt. Amen. Aus. Neue Denkanstöße. Süddeutscher Verlag 2013
- Sulz S. & Burkhardt S.(Hrsg.): Das Coaching-Fallbuch. München: CIP-Medien



# ● Vielen Dank!

Korrespondenzadresse:

Serge K.D. Sulz

Prof. Dr.med. Dr. phil. Diplom-Psychologe

Leiter der Coaching Academy CIP

Nymphenburger Str. 155, 80634 München

Tel. 089-120 222 77

Fax 089-1392603-2

e-mail [Prof.Sulz@cip-medien.com](mailto:Prof.Sulz@cip-medien.com)

oder [Serge.Sulz@ku-eichstaett.de](mailto:Serge.Sulz@ku-eichstaett.de)

[www.cip-medien.com](http://www.cip-medien.com)

[www.serge-sulz.de](http://www.serge-sulz.de)

