

GESUND BIS ZUR RENTE. WIE SOLL DAS GELINGEN?

Vermutlich kennst du das Gefühl, dass die Arbeit zu viel Kraft kostet. Etwa ein Drittel der Beschäftigten sorgt sich darum, ob es wohl möglich sein wird, gesund bis zur Rente zu kommen.

Natürlich hat der Arbeitgeber eine Fürsorgepflicht. Er trägt die Verantwortung für einen gesunden Arbeitsplatz. So steht es im Gesetz.

Doch wenn du selbst weißt, welche Belastungen an deinem Arbeitsplatz konkret wirken, kannst du sie häufig auch bewusst reduzieren.

Häufig ist es leichter, etwas zu verbessern, als man denkt: Zum Beispiel, indem wir technische Hilfsmittel konsequent nutzen. Oder indem du Kollegen um Hilfe bittest, falls nötig. Im Ablauf des Tages kannst du darauf achten, dass sich anstrengende und weniger anstrengende Tätigkeiten abwechseln. Auch ein gesunder Ausgleich hilft, um das Gefühl von Belastung zu reduzieren.

Wer sich regelmäßig weiterbildet, erwirbt neue Kompetenzen und erschließt sich manchmal sogar neue Arbeitsfelder.

Der erste Schritt zur guten Selbstfürsorge ist deshalb die Frage:

Wo stehe ich derzeit? Gesundheitlich? Mit meinen Kompetenzen? Mit meiner Bereitschaft, etwas zu verändern?

- **Fülle den Selbstcheck** auf der nächsten Seite aus: du erhältst einen differenzierteren Blick, an welchen Stellen es gut läuft und an welchen Stellen du vermutlich Energie und Kraft verlierst.
- **Wähle dir eine Facette**, in der du gerne etwas verändern möchtest und überlege dir einen **konkreten Schritt**, den du tun kannst.

GUT ZU WISSEN



- Menschen, die sich beruflich entwickeln, bleiben länger gesund und motiviert.
- Unser Gehirn möchte gefordert sein. Indem du Neues wagst, hältst du es fit.
- Leben ist Entwicklung. Unsere Psyche strebt danach, sich zu entfalten. Wir sind mit 40 nicht mehr Dieselben wie mit 25.



SELBSTCHECK 1: Alles im grünen Bereich? (zum ankreuzen)

(Senft et al., 2008)

KOMPETENZ

Wie gut bin ich für meinen jetzigen Job/Arbeitsplatz qualifiziert?



Wie flexibel bin ich? Könnte ich im Betrieb auch andere Tätigkeiten/Aufgabenbereiche machen?



Hätte ich mit meinen Kompetenzen auch Chancen woanders einen Job zu finden (in anderen Unternehmen)?



LERNFÄHIGKEIT

Macht es mir Spaß, mich in neue Aufgaben einzuarbeiten und etwas Neues zu lernen?



Nutze ich die Möglichkeiten, mich im Betrieb (oder auch darüber hinaus) weiterzubilden?



GESUNDHEIT

Fühle ich mich körperlich und geistig fit für die Ausführung meiner Arbeit?



Kann ich mir vorstellen, meinen jetzigen Job auch noch in 10 Jahren oder sogar bis zur Rente zu machen (aus gesundheitlicher Sicht)?



Tue ich aktiv etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden?



SELBST-MANAGEMENT

Habe ich Ziele/Pläne für meine berufliche Zukunft? Und arbeite ich daran, sie umzusetzen?



Wie gut schaffe ich es, Arbeit und Privatleben/Familie »unter einen Hut« zu bekommen?



Quelle: Carola Kleinschmidt für die Zeit-Stiftung: „Neue Wege bis 67“

MEINE ERKENNTNISSE

In diesen Bereichen bin ich gut aufgestellt:

In diesen Bereichen sehe ich Verbesserungsbedarf:

Diese Erkenntnis fand ich am Selbsttest besonders spannend:

Diese kleine Veränderung werde ich angehen:

DU MÖCHTEST BESSER FÜR DICH SORGEN?

Im Selbstcoaching-Workbook "Aus dem Vollen schöpfen" findest du viele Übungen und konkrete Anregungen, wie du dein Berufsleben langfristig gesund und zufriedenstellend gestalten kannst.

Schau rein: <https://www.dein-gutes-jahr.de/berufskoaching-workbook>