

Sylvia Bandini

Silveragecoaching – Reifer für Neues mit NLP

**Ein Ratgeber für Menschen 55+, ihre Coachs,
Berater, Arbeitgeber und weitere Neugierige**

Trainerverlag

Impressum / Imprint

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle in diesem Buch genannten Marken und Produktnamen unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz bzw. sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Die Wiedergabe von Marken, Produktnamen, Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen u.s.w. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliographic information published by the Deutsche Nationalbibliothek: The Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie; detailed bibliographic data are available in the Internet at <http://dnb.d-nb.de>.

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Coverbild / Cover image: www.ingimage.com

Verlag / Publisher:

Der Trainerverlag

ist ein Imprint der / is a trademark of

OmniScriptum GmbH & Co. KG

Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Deutschland / Germany

Email: info@verlag-trainer.de

Herstellung: siehe letzte Seite /

Printed at: see last page

ISBN: 978-3-8417-5105-8

Copyright © 2015 OmniScriptum GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. / All rights reserved. Saarbrücken 2015

Sylvia Bandini

Silveragecoaching[®]

Reifer für Neues mit NLP

**Ein Ratgeber für Menschen 55+,
ihre Coachs, Berater, Arbeitgeber und
weitere Neugierige**



**silverage[®]
coaching**

Inhalt

Weshalb dieser Ratgeber, was erwartet Sie?

Einleitung

Was ist eigentlich NLP?

| | |
|--|----|
| 1. Kapitel: Älter werden nur die Anderen ... und ich? | 11 |
| 2. Kapitel: Zuerst etwas Theorie | 17 |
| 3. Kapitel: Die Vergangenheit als Basis. | 23 |
| 4. Kapitel: Im Hier und Jetzt | 35 |
| 5. Kapitel: Zukunft | 47 |
| 6. Kapitel: Von Ressourcen und Werten | 59 |
| 7. Kapitel: Hilfe, wie nenne ich meine neue Identität? | 69 |
| 8. Kapitel: Ziele 55+ | 73 |
| 9. Kapitel: Coaching 55+ | 81 |
| 10. Kapitel: Lebensgestaltung 55+ | 83 |
| 11. Kapitel: Schwer vermittelbare ältere Arbeitnehmer | 87 |
| 12. Kapitel: Und sonst noch?. | 89 |
| | |
| Schlusswort. | 91 |
| Literatur | 94 |

Weshalb dieser Ratgeber?

Sind Sie über 55?

Befassen Sie sich mit Ihrer Pensionierung?

Sind Sie bereits in Rente?

Denken Sie: «das kann doch nicht alles gewesen sein?»

Sind Sie neugierig auf eine neue Lebensphase?

- Dann begleitet Sie dieser Ratgeber bei Ihrem Veränderungs- und Anpassungsprozess

Sind Sie Coach, Trainer oder Führungsverantwortlicher?

Interessiert es Sie, wie ältere Menschen wahrnehmen, fühlen, denken, handeln, kommunizieren und lernen?

Könnte das Älterwerden auch einmal ein Thema für Sie werden? Wären Ihnen massgeschneiderte Tools hilfreich?

- Dann gibt Ihnen dieser Ratgeber einen Einblick und zeigt Ihnen Formate, wie Sie ältere Menschen begleiten können

Was erwartet Sie in diesem Handbuch?

- Eine Standortbestimmung Ihrer aktuellen Lebensphase
- Gibt Aufschlüsse Ihrer vorhandenen Ressourcen 55+
- Erweckt Wünsche und Visionen 55+
- Überprüft blockierende Glaubenssätze und löst diese auf
- Begleitet Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen
- Unterstützt Sie bei Ihrer Neuorientierung
- Bekräftigt Ihre neue Identität als «Silverager»
- Enthält hilfreiche Formate für diesen Prozess

Einleitung

Mit Jahrgang 1947 gehöre ich zu einer Zielgruppe, welche seit einigen Jahren in der Werbung, in der Forschung und in der Politik vermehrt zum Thema gemacht wird.

Die Angebote für uns sind geradezu paradiesisch geworden. Welche Weiterbildung, welches Hobby, welche Mode, welche Crème, welchen Sport und welche Reise soll ich nun pflücken?

Auch für Ersatzteile und Renovierung wird gesorgt. Hüften, Knie, Implantate, Botox und Co.

Wir werden wahrgenommen und schleichen nicht mehr als unsichtbare Frauen und Männer durch die Gegend. Einerseits als gern gesehene Konsumenten, falls man das nötige Kleingeld hat, andererseits mit einem negativen Beigeschmack. Rentenklau, schwer vermittelbare ältere Arbeitnehmer, Belastung der Gesundheitskosten sind die neuen Kriterien mit denen Sie und ich uns auseinander setzen müssen. Plötzlich werden wir mit wenig schmeichelhaften Worten titulierte. Scheinbar über Nacht müssen wir uns um eine neue Identität sorgen.

Ob die neue *Generation+* wirklich dieser längst überholten Klischees entspricht? Es liegt an uns dieser Altersdiskriminierung entgegen zu wirken.

In diesem Ratgeber geht es nicht darum die Gesellschaft, Politiker und Arbeitgeber mit Statistiken zu überzeugen, sondern wie bei allen Veränderungsprozessen geht es darum bei sich selbst anzufangen und als Pioniere neue Wege aufzuzeigen, neues Denken über das Alter zu initiieren und die überholten Glaubenssätze als absurdum zu führen.

Ich möchte nicht zu sehr in die Wissenschaft über das Altern eintauchen, da gibt es kompetentere Autoren und steht auch nicht im Vordergrund meines Buches.

Ich stütze mich auf meine persönliche Erfahrung, auf die Diskussionen und Interviews mit Gleichaltrigen, auf den Austausch in meinen Seminaren zu den Themen: «Vision 55+» und «Vorbereitung auf die Pensionierung».

Als «Silverage®-Coach» berate ich Menschen mit den Themen Veränderungsprozesse 55, 60, 70+.

Trockene Theorie liegt mir fern und ich hoffe, eine Prise Humor und Augenzwinkern entlockt dem Leser ein Schmunzeln und macht das Thema etwas «leichter».

Jemand hat einmal zitiert, dass das Älterwerden nichts für Feiglinge sei. Stimmt diese Aussage? Da kann ich nur fragen:

Wollen Sie zuerst die gute oder die schlechte Nachricht hören?

Also gut! Die Schlechte ist: wir werden alle älter ... die gute Nachricht: wir können selbstverantwortlich einiges dazu tun, damit wir in der neuen Lebensphase geschenkte und gute Jahre bekommen.

Es ist eine Frage der Einstellung zum Alter und was wir bereit sind dafür zu tun. Braucht es dazu unbedingt Mut? Sitzen die «Feiglinge» in der Ecke und warten mal ab was passiert? Ich meinerseits habe mich entschlossen pro aktiv auf die neue Herausforderung heran zu gehen.

Ich untermale den Ratgeber mit eigenen und fremden Anekdoten, Beispielen und Zitaten.

Meine Tools sind vorwiegend aus dem NLP (neurolinguistisches Programmieren) entliehen.

Somit schliesse ich auch die Einleitung mit einer Grundannahme aus dem NLP

«Die Landkarte ist nicht die Landschaft»

Das heisst, dass jeder und jede sein Älterwerden auf seine Weise erlebt, mit seiner Wahrnehmung, seinem Denken und seinem Handeln, seinen Ressourcen, seiner Biografie, seinen Erfahrungen und seiner Herkunftskultur.

Unser persönliches Alter und Älterwerden definieren wir somit selbst!

*«Das Grosse ist nicht, dies oder jenes zu sein,
sondern man selbst zu sein»*

(Sören Kierkegaard)

Was ist eigentlich NLP?

Das neurolinguistische Programmieren beschreibt Prozesse wie Menschen

- sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen
- diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten
- auf dieser Grundlage handeln
- entsprechend miteinander kommunizieren
- lernen und
- sich verändern

Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst, andere Menschen, ihre Beziehungen und den Alltag erleben.

Je nachdem, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, wie wir fühlen und wie wir dieses Gefühl bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder aber als schwierig und belastend erlebt werden.

Die moderne Neurowissenschaft belegt mit aktuellen bildgebenden Verfahren immer mehr, warum die Methoden des NLP funktionieren.

So zeigen aktuelle Untersuchungen, dass bereits durch das «so tun als ob» dieselben Hirnregionen aktiv werden, wie wenn ich die Sache tatsächlich machen würde.

Ein Prinzip, welches sich die Mentalarbeit schon lange zu nutzen macht. (Auszug aus der Informationsbroschüre *10 Fragen zu NLP*, Herausgeber NLP Akademie Schweiz)

NLP wird eingesetzt:

- Coaching
- Pädagogik
- Management
- Pflege
- Therapie
- Zwischenmenschliche Kommunikation

Im NLP arbeiten wir mit verschiedenen Interventionsmodellen, den NLP Formaten, welche ich für das Coaching mit Menschen 55+ anpasse und verwende.

Zum Beispiel

- Problem und Zielbestimmung
- Die logischen Ebenen zur Standortbestimmung
- Reframing (auflösen von Glaubenssätzen)
- Timeline
- Ankern

1. Kapitel

Älter werden nur die Anderen ... und ich?

Ich teile meine Gedanken, meine Gefühle und meine Visionen mit Ihnen.
Kann es sein, dass bei Ihnen etwas anklingt?
Ihre Geschichte 55+?

An dem Tag, als mir mein Hausarzt beinahe zärtlich übers Knie strich und mich freudenstrahlend anlächelte, wusste ich, dass ich älter geworden bin. Nicht meine immer noch schönen Beine haben das Strahlen hervorgebracht ... nein es war die spezielle Zyste an meinem Knie!

Es ist ja nicht so, dass ich den Alterungsprozess nicht schon früher bemerkt hätte, **aber** meine kommende Pensionierung (März 2011) rückte immer mehr ins Zentrum meines Denkens und Handelns. Mein Hausarzt setzte nur noch das Tüpfelchen aufs «I».

Schon seit einigen Jahren stellte ich mir immer öfters die Frage, wie gestalte ich meine kommende neue Lebensphase?

Die Vorbilder aus den vergangenen Generationen (mit Ausnahmen natürlich) waren nicht in meinem Sinn und so beschloss ich, dass ich mich neu definieren werde.

Ich steckte also meine immer noch neugierige Nase in gescheite Bücher über das Alter und Älterwerden. Ich besuchte Workshops zum Thema Vorbereitung auf die Pensionierung.

Bald war mir klar, dass ich mein Rentnerleben nicht damit verbringen will, hinter den Vorhängen versteckt zu schauen, welche Autos in der Strasse falsch parkiert wurden und Sockenstricken war schon in der Schule nicht mein Ding.

Sechs Jahre vor dem definitiven Countdown als Pflege Bereichsleiterin in der Psychiatrie, meldete ich mich für eine Coaching Ausbildung an.

Mein Ziel war es, kurz vor der Pensionierung die BSO Anerkennung (Schweizerischer Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung) wie auch den eidgenössischen Fachausweis für Erwachsenebildung in der Tasche zu haben. Gesagt, getan, ich drückte also nochmals 5 Jahre berufsbegleitend die Schulbank.

Mein Fernziel war es als selbständiger Coach und Erwachsenenbildnerin weiter zu arbeiten.

Ich wollte und will mir nicht vom Staat und von der Gesellschaft vorschreiben lassen, wann und wie ich in Rente gehe.

Seit 3 Jahren bin ich nun pensioniert und ich arbeite, wie mir vorgenommen, selbständig als Coach, Supervisorin und Seminarleiterin.

Ich fühle mich noch gebraucht, kann meine Erfahrungen weitergeben. Pflege Kontakt zu Menschen, zu Teams und der Verdienst nebst Rente bringt mir die Butter aufs Brot resp. den Champagner statt Wasser ins Glas.

Meine Firma heisst sinnigerweise «*Silveragecoaching*®», auch weil ich nach meiner Pensionierung die gefärbten dunklen Haare in ein silberiges Weiss ausgewachsen liess.

Silverage® ist mein Kerngeschäft, in welchem ich meine persönliche Lebenserfahrung und meine Coaching Kompetenzen einbringen kann.

Meine Kunden und ich sind in einer Lebensphase, wo es nicht nur darum geht neues Wissen an zu häufen, sondern auch zu lernen, mit der neuen Lebenssituation um zu gehen. Es geht um Abschied nehmen, loslassen können, Anpassungen vor zunehmen, aber auch neue Ressourcen zu entdecken, vergrabene Träume und Talente wieder zu aktivieren. Was gibt es noch zu entdecken, zu leben? Was ist die persönliche Mission, was möchte man der Welt zurücklassen?

Was kann man in eigener Verantwortung dazu beitragen, dass es geschenkte Jahre werden?

Es ist mir bewusst, dass dieser Prozess ein individuelles Thema ist.

Als Coach und als Autorin des Ratgebers möchte ich meine persönliche Sichtweise keinem Kunden und Leser überstülpen.

Es sind Denkanstösse, Angebote und Tools welche unterstützend wirken können. Das Alter kann somit nicht in eine Schublade gepresst werden unter dem Motto: so habe ich mich nun zu verhalten, zu denken und zu fühlen.

Auch wenn es im physischen und psychischen Alterungsprozess eine gewisse «Gesetzmässigkeit» gibt, so erlebt sie jeder auf seine Weise.

Die Alterszipperlein, mehr oder weniger schwere Gebrechen und Abnutzungerscheinungen kommen mit grosser Sicherheit aber in welchem Ausmass und wann sie uns treffen und wie wir damit umgehen ist doch sehr individuell.

Wie soll ich mich nun verhalten, was soll ich anziehen, wie ist es mit der Partnerschaft, den Hobbys, der Wohnform und und und ...

Wo sind denn die Vorbilder, nach wem soll ich mich orientieren, der Frau ab sechzig?

Die Spannbreite ist enorm. Da lese ich Todesanzeigen von Bekannten in meinem Alter, andere Bekannte sind 10 Jahre älter und klettern noch auf hohe Berge, laufen Marathons, wandern aus, beginnen ein Studium und machen sich selbständig.

Ich trage seit 5 Jahren eine bifokale Brille, ein 73-jähriger Freund braucht nur ab und zu eine Lesebrille.

Im Fitnesszentrum sehe ich fitte und schlanke ältere Menschen, andere müssen bereits am Rollator gehen.

Viele meiner pensionierten Bekannten finden diese Lebensphase herrlich, fühlen sich beschwingt, klagen zwar ab und zu über dieses oder jenes Zipperlein, sehen die Jahre aber als geschenkte Jahre und wollen sie nutzen.

Es gibt aber auch jene, welche am Arbeitsplatz und privat unzufrieden sind, ihrer Berufstätigkeit nachtrauern, unsicher sind, wie es weitergehen könnte und der Anpassungsprozess weniger gut gelingen will.

Es ist mir bewusst, dass die unverschuldete Kündigung eines 57-jährigen Arbeitnehmers nicht nur mit positivem Denken lösbar ist, dass eine schwere Krankheit einer 55-jährigen selbständig Erwerbenden nicht mit einigen Tools zu lösen ist. Diese Einstellung als Coach wäre eine Arroganz gegenüber dem Problem eines Klienten gegenüber. Mit fast 30-jähriger Erfahrung in der Psychiatrie mit Patienten in Krisensituationen, weiss ich, dass es dann eine komplexere Behandlung resp. Beratungsweise braucht.

Das zunehmende Problem der «schwervermittelbaren» Arbeitssuchenden ab 45/50 Jahren liegt weder an der Quantität der Bewerbungsschreiben noch an der Beratung oder dem Coaching.

Es ist ein Politikum!

Hier muss von Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite her ein Umdenken stattfinden.

Wir als Betroffene können eine neue Sichtweise beeinflussen, mit unserer Haltung und unserem Verhalten in der neuen Lebensphase.

Es ist ein Suchen, ein Ausprobieren, Innehalten und Reflektieren.

Die Tatsache, dass ich immer weniger muss, sondern darf, dass viele Pflichten nicht mehr relevant sind, erfüllt mich mit Glück.

Ich picke mir einige Rosinen aus der neuen Lebensphase. Muss immer weniger andern gefallen.

Ein gesunder Egoismus ist da, aber auch eine tiefe Dankbarkeit, dass es mir gut geht und ich diese Lebensphase geniessen und leben kann.

Ich bin frecher und selbstsicherer geworden, lass mir nicht mehr alles bieten, muss nicht everybodys Darling sein. Wie herrlich frei, macht mich diese Einstellung.

Diejenige zu sein, zu der ich in 67 Jahren geworden bin.

Das Schlagwort *«in Würde altern»* macht mich nachdenklich, was heisst «in Würde» und wer bestimmt das? Solange man selbständig ist, liegt die Würde im eigenen Ermessen.

Wird der Mensch abhängig von einer Institution, von Familienangehörigen, von Pflegenden und Ärzten wird die Definition und das Erleben der Würde zum Teil von ausserhalb bestimmt.

Vor vielen Jahren während meiner Ausbildung in der psychiatrischen Klinik, habe ich im ersten halben Jahr auf einer Abteilung der geriatrischen Psychiatrie gearbeitet. Ich kann mich an eine ältere Frau (über 80 Jahren) erinnern, welche an einer Schizophrenie erkrankt ist. Ich wusste nicht viel über ihre Biografie und als ich ihr einmal half das Essen ein zu nehmen und sie mit Frau X ansprach, korrigierte sie mich und bat darum, dass ich sie Frau Dr. X. nenne.

Zuerst dachte ich, das habe etwas mit ihren Wahngedanken zu tun, musste aber in der Krankengeschichte lesen, dass sie in jungen Jahren Medizin studiert und als Oberärztin praktiziert hatte.

Meine Vorannahme hat mich beschämt und für mich war es nun selbstverständlich, dass ich sie mit ihrem Dokortitel ansprach. Es war meine Wertschätzung einer Generation gegenüber, wo es wichtig war den Titel zu tragen und auch dementsprechend angesprochen werden wollte. Übrigens war sie eine der weni-

gen Frauen, welche damals in Basel Medizin studiert hatte.

Es war aber auch mein Respekt gegenüber einem gelebten Leben und meine Erkenntnis, dass durch eine Krankheit und das Alter die Würde als Mensch nicht erlischt.

Mit dieser Erfahrung werde ich natürlich alles dafür tun, damit ich autonom bleiben kann.

Es geht nicht darum einem Jugendwahn nach zu eifern, sondern authentisch zu sein, was auch immer der ältere Mensch damit verbindet und wenn jemand für andere «schräg» auffällt, so ist das seine ganz individuelle Sache.

Es ist eine persönliche Sache, wenn der ältere Mensch endlich seine Beine hochlegen will, mit Leidenschaft seinen Schrebergarten pflegt, sich mit Kollegen zum Skat trifft, mit seinen Enkeln Drachen steigen lässt. Wenn andere einen Malkurs besuchen, das Englisch auffrischen, sich selbständig machen oder endlich das Tanzbein schwingen können.

Noch nie hatte eine Generation in unserem Kulturkreis so viele Möglichkeiten, manchmal fast zu viele.

Aus meiner Sicht erzeugt dies doch auch wieder einen gewissen Druck in die Schublade der fitten interessierten viel jünger aussehenden Seniorin gepresst zu werden.

Definieren wir uns selbst!

*«...und plötzlich weißt du:
es ist Zeit etwas Neues zu beginnen und dem
Zauber des Anfangs zu vertrauen»*

(Meister Eckhart 1260–1327)
