

# Für jede Lebens- lage

## *Fünf Porträts von spezialisierten Beratungsangeboten*

### **Männer 40+**

In meiner Ursprungstätigkeit als Mediziner und Psychosomatiker wurde ich häufig mit körperlichen oder psychischen Krisen in spezifischen Lebensphasen konfrontiert. Bei Männern im Vergleich zu Frauen fiel besonders auf, dass Männer im Durchschnitt fünf Jahre früher sterben, deutlich mehr rauchen, mehr Alkohol trinken, weniger zu Vorsorgeuntersuchungen gehen und sich dreimal häufiger selbst umbringen. Aber: Männer fühlen sich grundsätzlich gesünder als Frauen! Diese Einschätzungen werden durch Studien belegt.

Zum Zeitpunkt der Vertiefung mit diesem Thema war ich selbst in dieser Lebensphase – hatte also auch persönlich ein erhöhtes Interesse daran. Dann wurde ich von einem grossen Unternehmen beauftragt, eine Veranstaltung zum Thema Männer 40+ als Pendant zum Thema Frauen 40+ durchzuführen.

Folgende Fragenstellungen dienten mir dabei als Leitfaden: Was ist für mich jetzt (in dieser Lebensphase) von Bedeutung? Was gibt mir bis heute Energie? Worauf muss ich jetzt achten?

Ich habe das «Core-Balance-Training» für Männer entwickelt. Es verbindet das Training zentraler körper-

licher Aspekte wie Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität mit dem Training mentaler Kernaspekte, wie innere Balance, Selbstbewusstsein und Achtsamkeit. Zum Einsatz kommen hierbei Techniken der klassischen Trainingslehre, der Körperarbeit, der Entspannungslehre und der Meditation. Auf mentaler Ebene werden tiefenpsychologisch orientierte, verhaltenstherapeutische und systemische Reflexionstechniken eingesetzt.



*Eberhard Belz, Dr. med. (Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie); Institutsgründer; Coach und Organisationsberater (bso), Supervisor, Gesundheitsökonom, Lehrer für t'ai chi kineo.*

*belz@institut-am-seerhein.de, www.institut-am-seerhein.de*

### Silveragecoaching

Einige Monate vor meiner Pensionierung im März 2011 erwarb ich den Eidgenössischen FA Erwachsenenbildnerin und die bso-Anerkennung in Coaching und Supervision. Mein Ziel war es, als Selbständige weiterhin beruflich tätig zu sein. Ich beschloss, meine Firma «Silveragecoaching®» zu nennen. Ganz klar will ich damit die Kundschaft 50+ ansprechen. Die Lebensphase kurz vor und nach der Pensionierung interessiert mich durch die persönliche Betroffenheit. Ich biete Einzelcoaching oder Seminare zu den Themen «Vision 50+» oder «Vorbereitung auf die Pensionierung» an. Die Themen meiner 50+ Klientinnen und Klienten kommen vor allem aus dem beruflichen Umfeld: Karriereplanung, Selbständigkeit, Stellenwechsel, frühzeitige Pensionierung und Weiterbildungen. Aktuell bin ich am Entwickeln von Tools, welche die Coaching-Themen der Lebensphase 50+ unterstützen. Meiner Meinung nach wird sich der Bedarf erhöhen. Die Babyboomer sind eine Generation, welche schon in ihrer Jugend Pioniergeist gezeigt haben. Sie möchten zum Teil auch nach der Pensionierung am beruflichen Leben teilnehmen. Um das zu ermöglichen, müssen neue Arbeitsmodelle entwickelt werden. Ein spezialisiertes Coaching kann sinnvoll sein, um diesen Veränderungs- und Anpassungsprozess individuell zu begleiten.



*Sylvia Echin-Bandini, Coach und Supervisorin bso, NLP-Lehrtrainerin, Cert. Life Coach Swiss NLP, Eidg. FA Ausbilderin, Hypnocoach, eigene Praxis Silveragecoaching®.*  
[www.silveragecoaching.ch](http://www.silveragecoaching.ch)  
[info@silveragecoaching.ch](mailto:info@silveragecoaching.ch)

### Outplacement50plus

Seit einigen Jahren ist das Risiko einer Entlassung im mittleren Lebensalter markant gestiegen. Wird in der Beratung den besonderen Umständen des Lebensalters der Kundschaft nicht Rechnung getragen, wird eine nachhaltige Neuorientierung und der Start in eine be-



*Arnold Näf, 62, diplomierter Betriebsökonom und diplomierter therapeutischer Coach ILP führt den Bereich Nordwestschweiz von Outplacement50plus.*  
[anaef@outplacement50plus.ch](mailto:anaef@outplacement50plus.ch)  
[www.outplacement50plus.ch](http://www.outplacement50plus.ch)

glückende Arbeit schwierig. Die gilt für Angehörige aus dem oberen oder mittleren Kader genauso wie für Fachpersonal. Dies ist der Grund, weshalb Outplacement50plus gegründet wurde.

Dabei ist die Persönlichkeit des Beratenden zentral, gehen doch beide, Kundschaft wie Beratende, für einen entscheidenden Teil ihrer Zukunft eine sehr enge und emotionale Bindung ein. Hier die Schwelle möglichst tief zu halten, auf Augenhöhe zusammen am Beratungstisch zu sitzen, ist mir besonders wichtig.

Galileo Galilei sagte einmal: «Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.» Diese Philosophie steht auch hinter dem Vorgehen von Outplacement50plus. Für Fünfzigjährige stellt sich heute nicht die Frage: «Was mache ich in den nächsten 15 Jahren?» Sondern: «Wo stehe ich in der Mitte meines Lebens? Was sind meine Stärken, wo muss ich mich zurücknehmen, was sind meine verpassten Chancen, vergessenen Träume und Wünsche?» Diese Art der Standortbestimmung und die daraus entwickelte «Uniquability» (dem persönlichen Mix von Talenten und Leidenschaft) zeichnet unsere Beratungsphilosophie aus.

## Beruflicher Wiedereinstieg von Frauen

Heutzutage sind Frauen beruflich so gut qualifiziert wie nie zuvor und die Verbindung von Beruf und Familie daher selbstverständlich. Dennoch ziehen sich viele Mütter eine Weile aus dem Erwerbsleben zurück und die Rückkehr kann, je nach Dauer des Berufsunterbruchs, herausfordernd sein. Die Motive für den Wiedereinstieg sind unterschiedlich. Der häufigste Grund ist die wachsende Unabhängigkeit der Kinder. Aber auch wirtschaftliche Überlegungen, z. B. nach einer Trennung, können Auslöser sein. Und oft ist es die Sinnsuche und das Bedürfnis nach neuer Bestätigung. Gewöhnlich gehen mit den ersten Gedanken des Wiedereinstiegs auch Zweifel und Unsicherheiten einher, die von der beruflich-familiären Vereinbarkeit über die Fachkompetenzen bis zum Ablauf eines Bewerbungsprozesses reichen. Solche Fragen stehen beim Coaching und den Workshops im Zentrum. Unsere Erfahrung zeigt, dass die Lebensmitte ein Abschnitt ist, in dem eine Neuorientierung stattfindet. In der Begleitung geht es daher nebst der Unterstützung bei konkreten Umsetzungsschritten auch um die Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation des Wiedereinstiegs. Dazu gehört die Reflexion mit der eigenen Rolle, den Erwartungen und Zielen. Das Potenzial von gut ausgebildeten Frauen für den Arbeitsmarkt ist erkannt. Deren Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt wird vor dem Hintergrund des sich abzeichnenden Fachkräftemangels in vielen Berufen an Bedeutung zunehmen.



*Petra Beatrix Pätzold ist Inhaberin von Pätzold Communication. Als Coach begleitet sie unter anderem Wiedereinsteigerinnen. Gemeinsam mit Anna Schaltegger bietet sie entsprechende Workshops an.  
info@paetzold-communication.ch*



*Anna Schaltegger ist Arbeitspsychologin und Personalentwicklerin, u. a. im Bereich Arbeitsmodelle und ältere Mitarbeitende. Ihre Masterarbeit hat sie zum Thema Wiedereinstieg verfasst.  
a.schaltegger@sanno.ch*

## Timeout statt Burnout

Ich habe mich auf Coaching für Männer im Bereich Burnout und Lifebalance spezialisiert. Meine Kunden sind mehrheitlich zwischen 30- und 60-jährig und befinden sich in folgenden Lebenssituationen: mangelnde Balance zwischen Arbeit und Privatleben, berufliche Überlastung, fehlende Zeit für sich selbst, Familie und Freundschaften. Sie leiden aufgrund von starken inneren Antreibern und



*Christoph Walser, Coach ZiS, Theologe, Dozent, Berater und Trainer in Firmen, Verwaltungen und Fortbildungen.  
christophwalser@bluewin.ch  
www.timeout-statt-burnout.ch*

sind in Gefahr, in ein Burnout zu geraten. Ein wichtiges Thema sind auch kräftezehrende Neuorientierungen und Konfliktsituationen in der Arbeit, in Beziehungen und Familie.

Seit 20 Jahren bin ich in der männerspezifischen Bildung und Beratung tätig. Wichtig ist für mich, eine individuelle Lebenssituation mit den Themen «Mannsein», «Männerrolle» und «Männlichkeit» in Verbindung zu bringen. Männer neigen dazu, Burnout als ihr persönliches Versagen oder als schicksalshafte Krankheit zu sehen. Beides führt nicht weiter. Es gilt, das komplexe Zusammenspiel von innerem und äusserem Druck, einseitig leistungsorientiertem Männerbild und alltäglichen Anforderungen besser zu verstehen und gleichzeitig ein positives, eigenes Selbstbild als Mann zu stärken. Die 3 E's der Burnoutprävention (Entlastung, Ernüchterung, Erholung) geben die Leitlinien, um in der je eigenen Situation den Weg zu einem gesünderen Lebensmodus zu finden.

Da die Leistungsanforderungen an Männer zwischen Arbeit und Familienleben eher noch zunehmen, wird meiner Einschätzung nach auch der Beratungsbedarf zunehmen.