



# Self Care Innovation Training

Ein individuelles Training für Jobnomaden und Jobmonaden

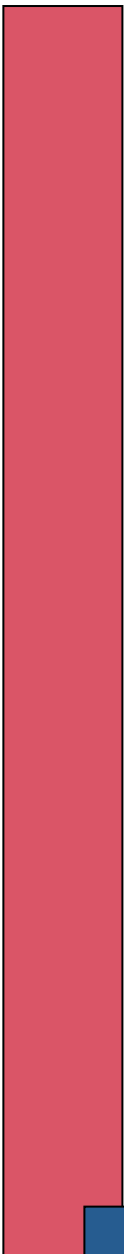
*Helga Dill / Anneliese Engel*

*IPP München*

*Ringseistr. 8*

*80337 München*





„When I'm sixty-four  
Will you still need me?  
Will you still feed me?...”



**WORK  
HARD  
PLAY  
HARD**

## **Die neue Arbeitswelt:**

**grenzenlos  
unsicher  
unplanbar  
flexibel  
dynamisch**



## Demografischer Wandel

Als Folge des demografischen Wandels werden Kreativität und Innovation mehr und mehr zu einer Altersaufgabe.

Langfristig werden alle länger arbeiten. Aber die Rahmenbedingungen sind nicht immer förderlich.

Und: in manchen Branchen ist es schwerer älter zu werden, z.B. in der IT-Branche



A man in a light blue business shirt and dark trousers is rappelling down a thick rope on a dark, craggy rock face. He is looking upwards, and the background shows a blue sky with scattered white clouds. The scene is a metaphor for business challenges and individual effort.

viel Verantwortung

viel Erfahrung

Einzelkämpfer

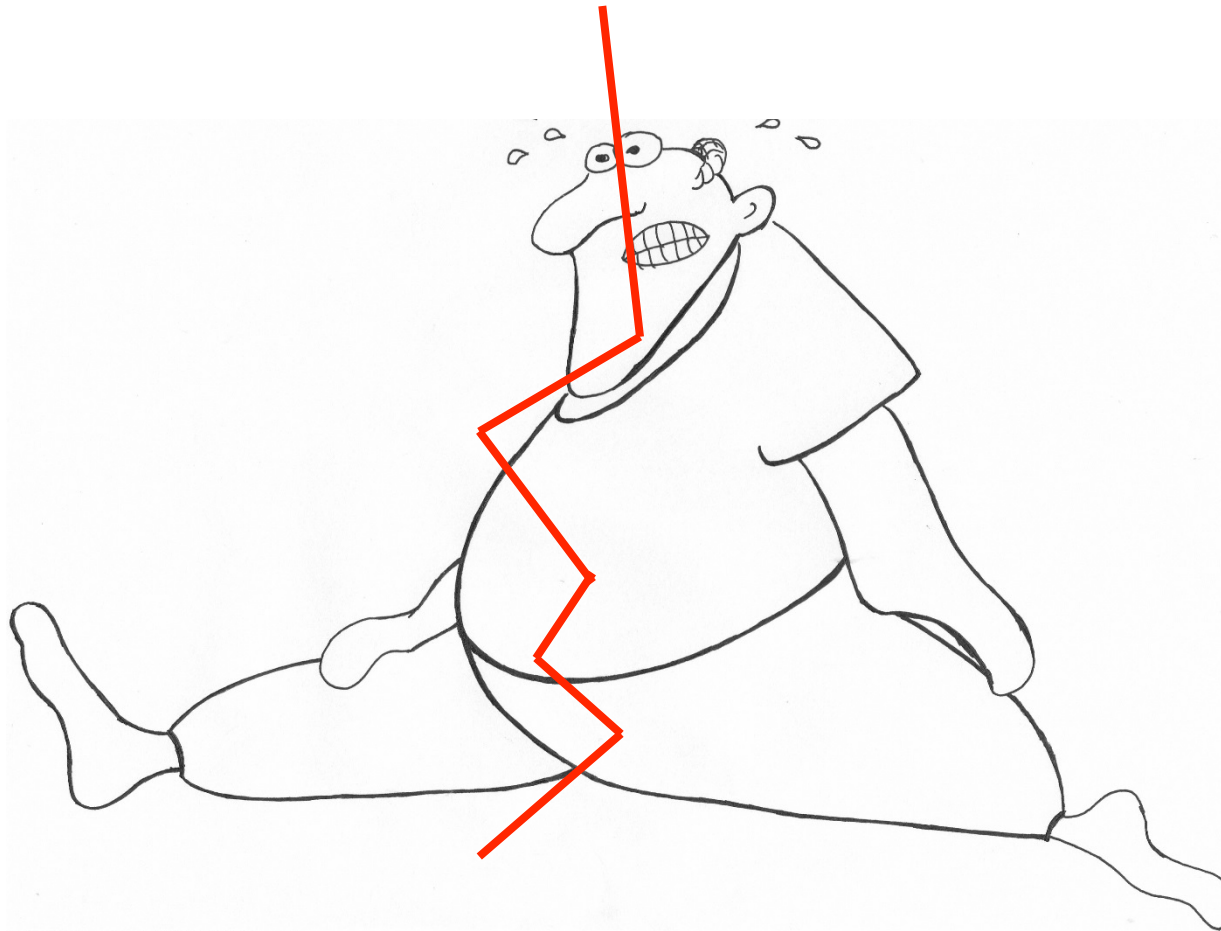
Selbst<sup>3</sup>

Innovativ sein

akquirieren

arbeiten





„Zerreisst auf Dauer den einzelnen Turner“





Handlungsbefähigung

Personale Ressourcen

Kern stärken

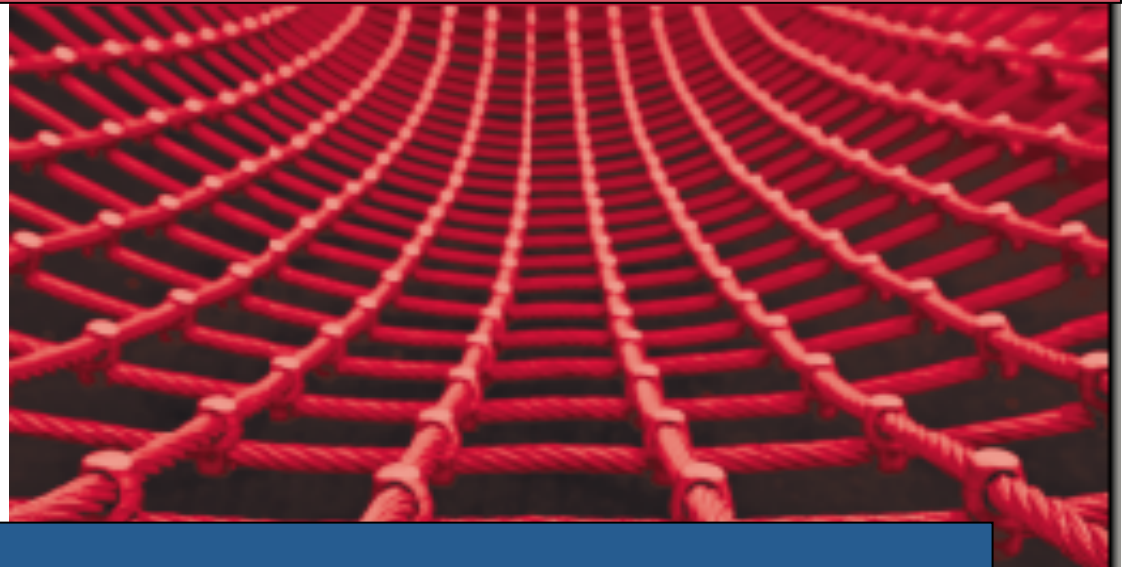
PERSPEKTIVITÄT  
SELBSTEMPATHIE  
VERSTEHEN  
SINN  
NETZ  
SELBSTWIRKSAMKEIT

## Self Care Innovation Training

Raum

Schutz

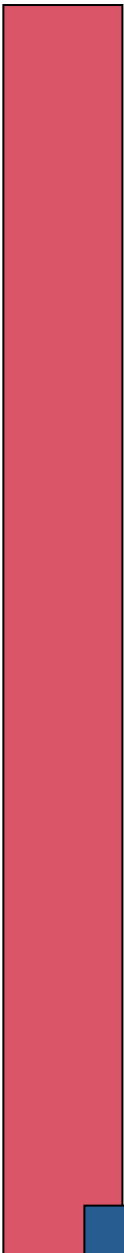
Netz





**SCI**

**Self Care Innovation Training**





# Leitlinien

Stärkung von Kompetenz und Eigenmitteln, Handlungsbefähigung

Ressourcenorientiert

personenzentriert

ein individuelles Training zur Selbstsorge

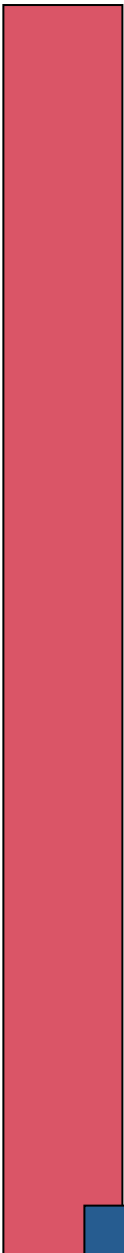
realistische, passgenaue Selbstsorge

achtsamer Umgang mit sich selbst

Beitrag zur Gesundheitsförderung

Verzahnung Coaching / Training / Begleitung / Transfer in den Alltag





**wie ?**

# Der Biografie-Check – strukturiertes Interview

**dehbi**  
**Biografie-Check**  
Ist- und Potenzialanalyse  
Leitfaden für das Reflexionsgespräch

**Auszug**

Wenn Sie sich so Ihren Alltag anschauen – Beruf, Familie, Freunde, Freizeit – was ist Ihnen da besonders wichtig?

- Was brauchen Sie, um sich wohlfühlen zu können? Was hilft Ihnen dabei?
- Wo bekommen Sie Anerkennung? Wie wichtig ist Ihnen das?
- Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?
- Lebensstil (workaholic, Freizeitmensch, Familienmensch)
- Zusammenhang zwischen beruflichen und privaten Belastungen (Kompensation vs. Kumulation)
- Würden Sie sich als kreativen bzw. innovativen Menschen beschreiben?

Denken Sie manchmal über das Alter nach?

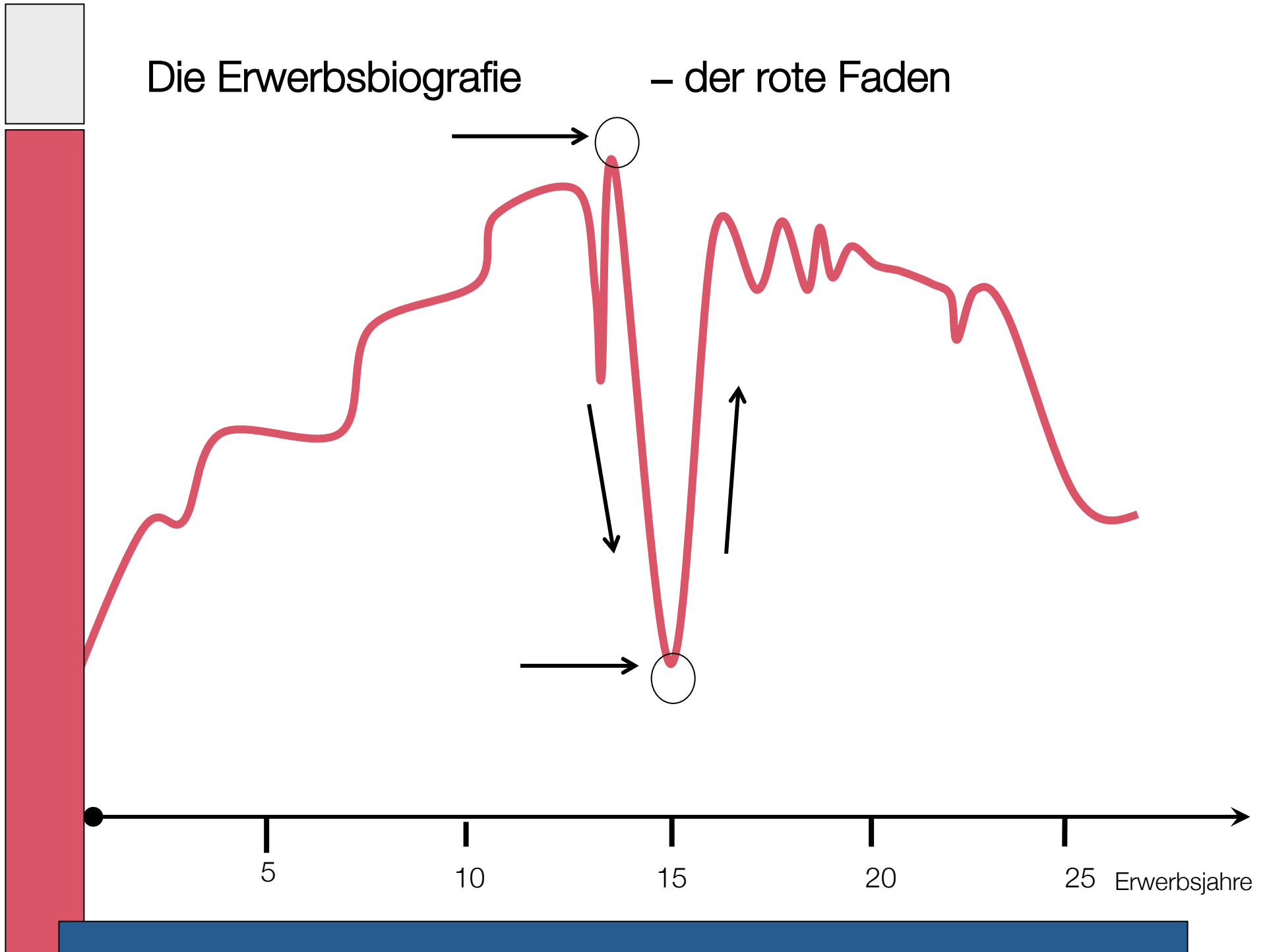
- Wann beginnt in Ihren Augen das Alter?
- Denken Sie, Sie können so weiter arbeiten wie bisher?
- Was würde sich ändern?
- Machen Sie selbst einen Unterschied zwischen jüngeren und älteren Kollegen? Gibt es Dinge, die Sie mit dem Alter der Kollegen in Verbindung bringen?
- Wie wichtig ist Ihnen Altersvorsorge?
- Was tun Sie konkret dafür?

Wie würden Sie das Arbeitsklima, die Unternehmenskultur bei Ihren jeweiligen beruflichen Stationen beschreiben?

- KollegInnen/Auftraggeber/MitarbeiterInnen
- Unternehmenskultur?
- Termindruck vs. Terminabsprachen,
- realistische Anforderungen vs. Über/Unterforderung,
- Anerkennung vs. Kritik,
- Wahrnehmen von Fähigkeiten und Ressourcen vs. Ignoranz)
- Persönliche Beziehungen, Interesse an der Person?
- Konflikte?
- Rücksichtnahme?
- Spaß bei der Arbeit?
- Team?
- Umgang mit älteren Mitarbeitern?

Die Erwerbsbiografie

– der rote Faden





Das passende Werkzeug

PERSPEKTIVITÄT

SELBSTEMPATHE

VERSTEHEN

SINN

NETZ

SELBSTWIRKSAMKEIT






## *Herr T., 42 Jahre IT- Unternehmer, Geschäftsführer*

*„Also das heißt, wir sind in einem sehr, sehr schnellebigen Technologie-Markt unterwegs, der eigentlich permanent sein Aussehen ändert, ... und im deutschen Raum sind wir erst seit zwölf, vielleicht fünfzehn Jahren mit diesen Technologien beschäftigt.“*

*Das heißt, die Älteren haben einfach gar keine Chance gehabt, diese Technologien irgendwo, damit in Berührung zu kommen während der Ausbildung beziehungsweise während der ersten Berufsjahre, und sind eigentlich, zumindest nach meiner Erfahrung, immer erst sehr, sehr spät in ihrem Berufsleben mit diesen Technologien konfrontiert worden. Was aber dann eben auch zur Folge hat, dass sie lange nicht diese Tiefe erreichen, die dann heutzutage die Leute schon von der Uni mitbringe...“*







## Perspektivität

- verschiedene Perspektiven
- Detail- und Metaebene
- Interesse
- Neugier
- Offenheit für noch nicht Gedachtes

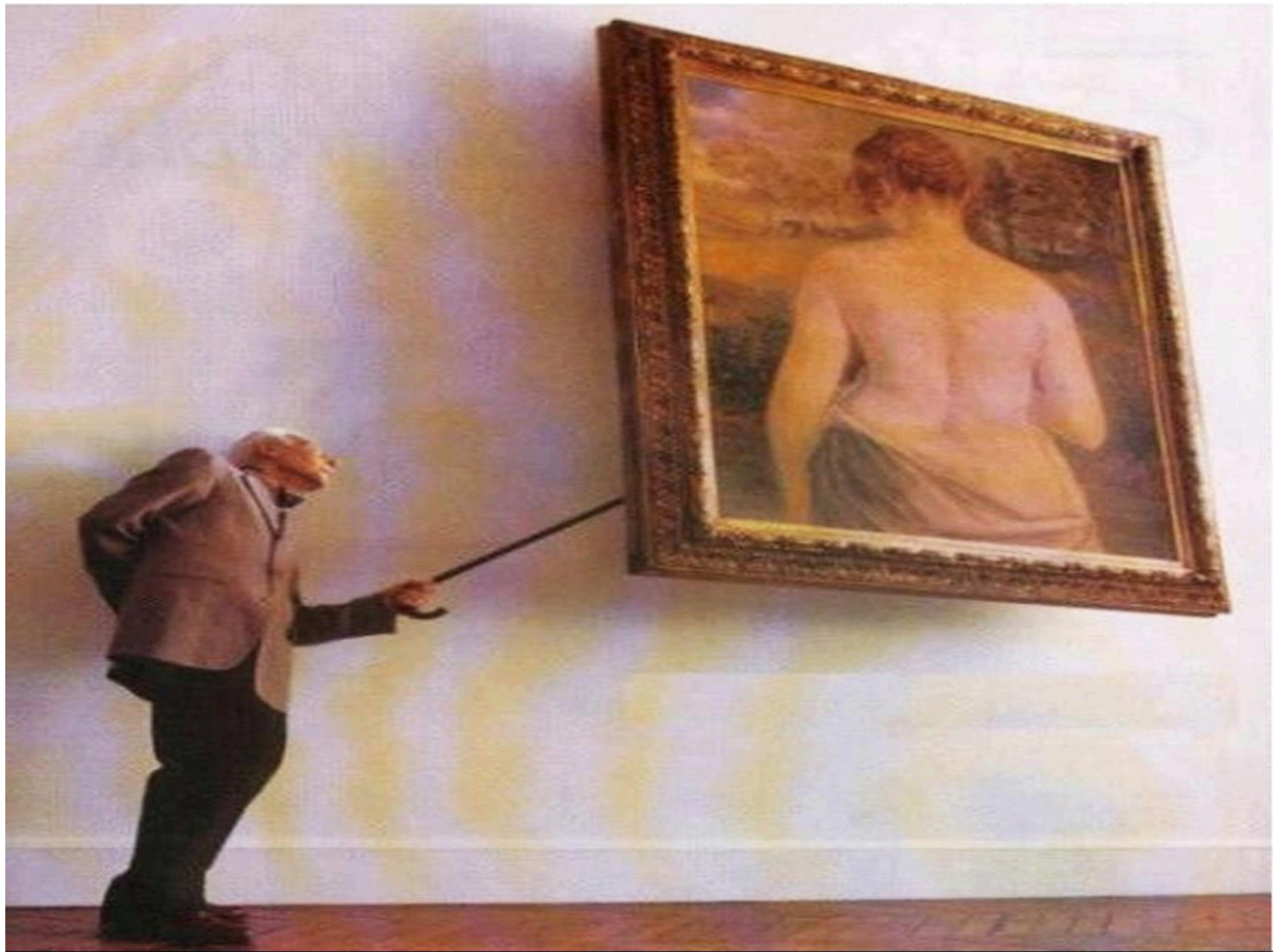


Herrn T. wurde vorgeschlagen

an einem „Workshop Fit for intergenerational  
Innovation“ teilzunehmen.

Dieser Workshop erweitert die Perspektive

....



PERSPEKTIVITÄT

SELBSTEMPATHE

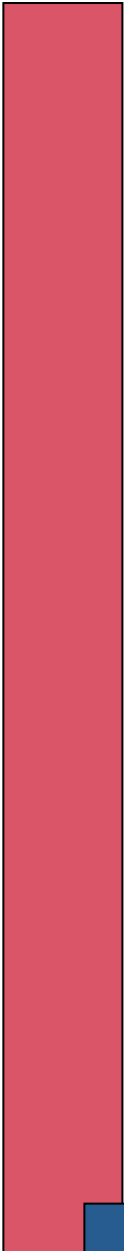
VERSTEHEN

SINN

NETZ

SELBSTWIRKSAMKEIT

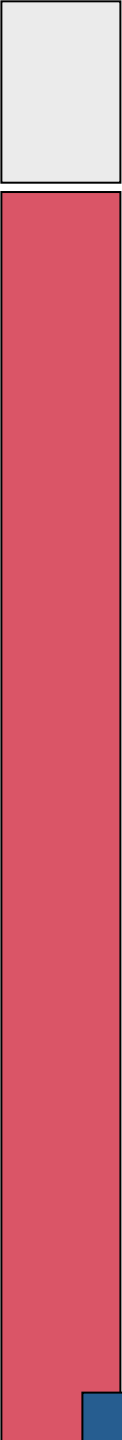




- sozial integriert sein
- Vertrauen
- Rückhalt
- Kooperation erleben
- ein Netz haben
- ein Netz knüpfen








*Herr M., 54 Jahre, Mathematiker und  
ehemaliger Geschäftsführer, frei beruflich*

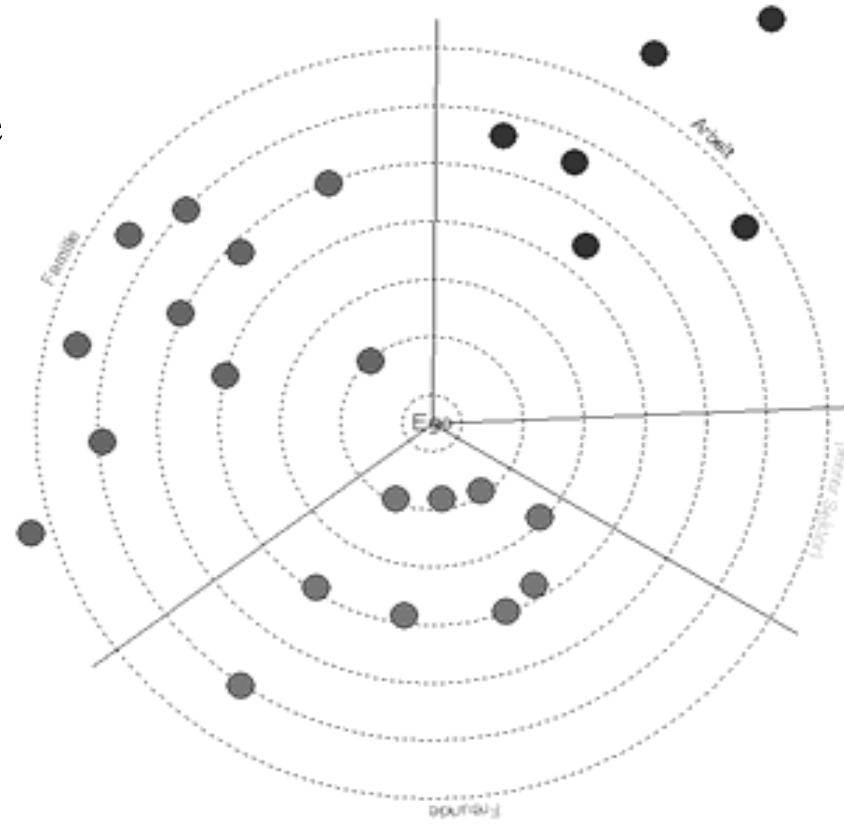
*„Ja es ist immer dann, wenn Sie feststellen, dass Ihr  
Einfluss schwindet. Also wenn es die neue Führung gibt  
(...), die sich nicht mehr für einen interessiert, weiß man  
schon, was man sagt, wird nicht mehr wahrgenommen oder  
hat keinen Stellenwert mehr. (...) Man wird auch bisschen  
aus dem Informationsfluss genommen...“*



# Netzwerkkarte

Familie

Arbeit



Freizeit





PERSPEKTIVITÄT

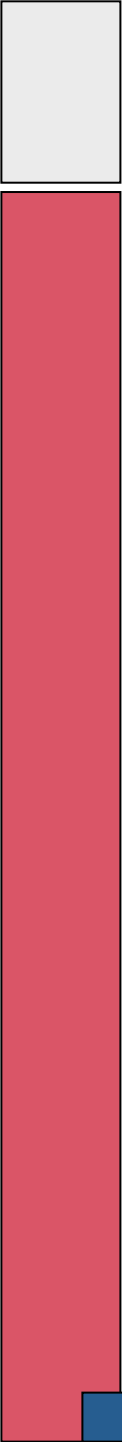
SELBSTEMPATHE

VERSTEHEN

SINN


NETZ

SELBSTWIRKSAMKEIT

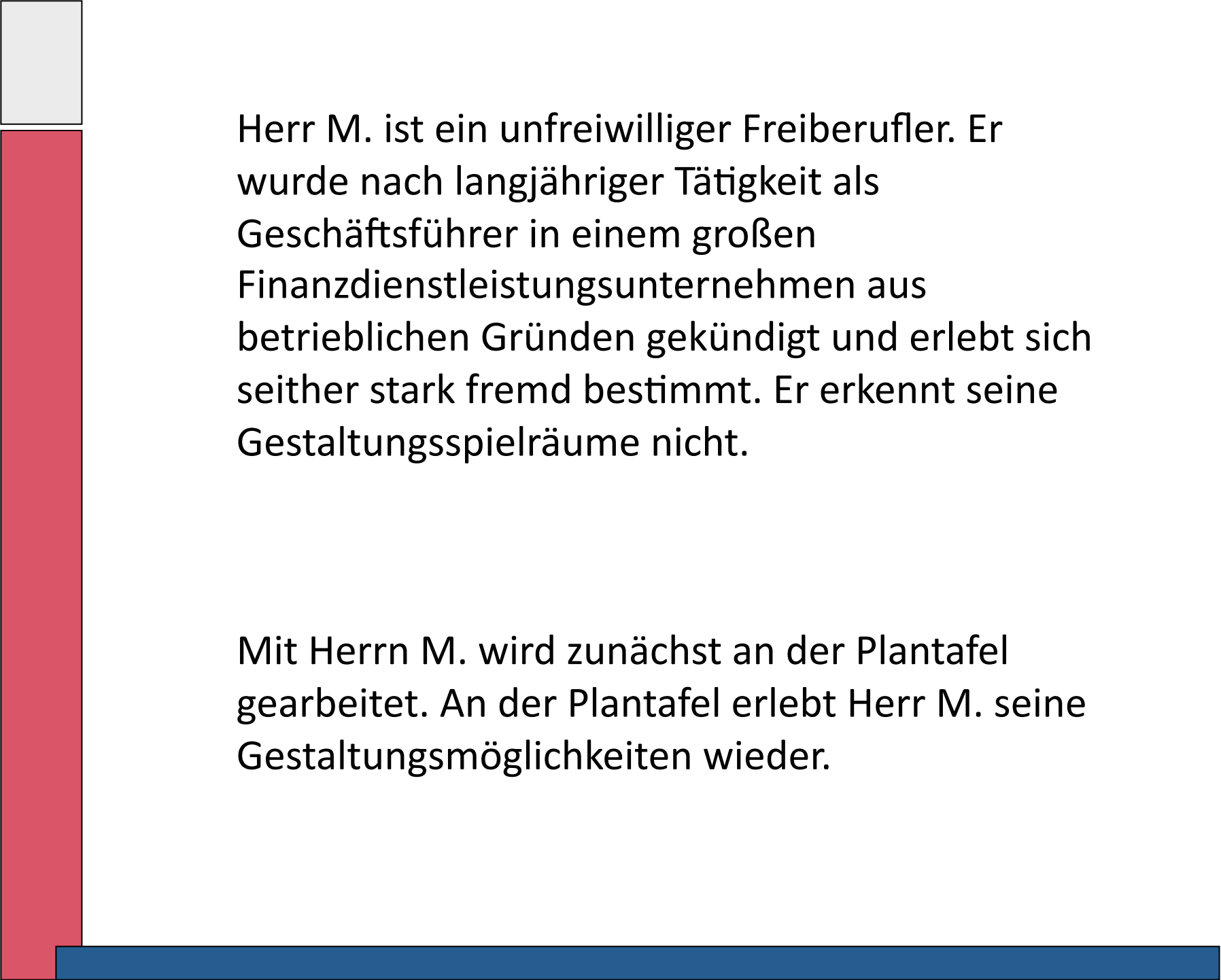


*Herr M., 54 Jahre, Mathematiker und Geschäftsführer, frei beruflich.*

*„... man ist nicht frei. Man ist schon fremdbestimmt. ... so, dass man einfach schalten und walten kann wie man möchte, denn wenn man das täte, hätte man eben keine Einnahmen mehr.“*







Herr M. ist ein unfreiwilliger Freiberufler. Er wurde nach langjähriger Tätigkeit als Geschäftsführer in einem großen Finanzdienstleistungsunternehmen aus betrieblichen Gründen gekündigt und erlebt sich seither stark fremd bestimmt. Er erkennt seine Gestaltungsspielräume nicht.

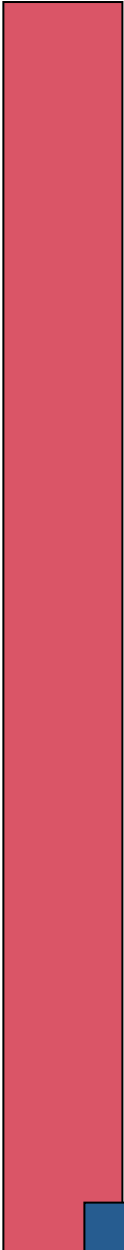
Mit Herrn M. wird zunächst an der Plantafel gearbeitet. An der Plantafel erlebt Herr M. seine Gestaltungsmöglichkeiten wieder.



**„Ich kann etwas tun“**

**„Ich habe die Fäden in der Hand“**





**Handlungsbefähigung stärken**  
**Fit für Innovation**  
**Fit für den demografischen Wandel**




## Ausblick

Self Care Innovation richtet sich in erster Linie an

- diskontinuierlich Beschäftigte  
z. B. Freiberufler, projektförmig Beschäftigte
- Menschen mit viel Verantwortung

UND kann adaptiert werden für

- Teams (Projektkultur)
  - Betriebe (Unternehmenskultur)
- 



## Kreativität im Alter - Methusalem Code

Kreativität ist altersunabhängig, aber der Weg, kreative Lösungen zu finden verändert sich mit der biografischen Erfahrung

Vier Faktoren die Kreativität im Alter kennzeichnen:

- ein hohes Maß an subjektiver Erfahrungen
- geschlossene Gestalt im Sinne von Einheit und Harmonie
- Integration unterschiedlicher Ideen und Perspektiven
- besondere Akzentsetzung auf Altersprozesse

(Andreas Kruse 2011)





*„Neue Besen kehren gut“*

*„Alte wissen, wo der Dreck sitzt“*

## Kontakt:

Helga Dill - IPP - Ringseisstr. 8 - 80337 München  
[dill@ipp-muenchen.de](mailto:dill@ipp-muenchen.de)

Anneliese Engel  
IT-Managementberatung - Training - Coaching  
[it@anneliese-engel.de](mailto:it@anneliese-engel.de)