

„Wir werden nicht älter – nur besser!“ oder: Warum das Altern im Kopf stattfindet.

Vortrag und Workshop zum besseren Umgang mit dem eigenen Älterwerden im Arbeits- und Privatleben

Schon lange ist er in aller Munde: Der demographische Wandel. Politiker, Wissenschaftler und Unternehmer warnen vor der Entwicklung. Was passiert, wenn die Deutschen immer weniger und immer älter werden? Wie sieht es aus mit dem Fachkräftemangel? Wie lange werden wir in Zukunft arbeiten müssen?

Viele Fragen, wenig Antworten. Die Rente mit 67, gesteuerte Zuwanderung, halbherzige Lösungen und geschürte Ängste. Sehr viel mehr kommt nicht an.

Und um einen ganz wichtigen Bereich scheint sich niemand zu kümmern. Wie sieht es für den Einzelnen aus wenn er älter wird, wenn das Arbeitstempo sich erhöht, wenn alles immer schneller gehen muss. Wie gehen wir damit um, dass ständig neue Techniken entwickelt werden, die für die Jungen selbstverständlich, für uns jedoch schwierig zu verstehen sind und manchmal sogar bedrohlich wirken?

Der Jugendwahn ist nach wie vor in unseren Köpfen. Wir wollen alle alt werden, doch niemand will alt sein. Wir vergleichen uns mit den Models, mit den jungen Kolleginnen, treiben exzessiv Sport und benutzen die unglaublichsten Kosmetika um dem Alterungsprozess zu entfliehen.

Bei all dem verkennen wir eine wichtige Tatsache: Das Älterwerden findet in unseren Köpfen statt. Das Gefühl abgehängt, überflüssig, nicht mehr passend zu sein – wir gestalten es selbst.

Viel hat sich gewandelt. Gehörten vor wenigen Jahrzehnten die 50jährigen bereits zum alten Eisen, so sind sie heute diejenigen, die mitten im Leben stehen, einen Neuanfang wagen, nochmals durchstarten – beruflich wie privat. Sie sind für viele Marketingstrategen inzwischen eine beliebte Zielgruppe geworden. Gleichzeitig stehen sie auf dem Arbeitsmarkt im Abseits, bekommen altersangemessene Angebote der Volkshochschule und manchmal bereits einen Seniorenteller.



MATERNE TRAINING

Wie also umgehen mit diesem Konglomerat aus Jugendlichkeit, Flexibilität, persönlicher Fitness und dennoch den ergrauenden Haaren, den körperlichen Veränderungen, den neuen Herausforderungen in Beruf und Partnerschaft?

In diesem Workshop/Vortrag lernen Sie, wie Sie das eigene Älterwerden positiv gestalten und geistig jung bleiben. Sie erfahren viel über die Macht der Erfahrung und Gelassenheit, über den Zusammenhang von Körper, Seele und Geist, über den Umgang mit jungen Kollegen, über die Ihnen eigene und besondere Kraft. Und nicht nur theoretisch. In mannigfaltigen Übungen erleben Sie unmittelbar, was Sie anpacken, verändern oder einfach nur anders sehen und wahrnehmen können.

Doch dieser Workshop ist nicht nur für die so genannte „Generation 50plus“ gedacht. Auch die jüngeren Teilnehmer lernen, wie sie gemeinsam mit ihren erfahrenen Kollegen ihre Arbeit, das Unternehmen und vor allem sich selbst voranbringen können.

MATERNE TRAINING



Andreas Materne und Martin Doll haben sich diesem Thema angenommen – aus Interesse, aus Neugier und nicht zuletzt aus persönlicher Betroffenheit heraus.

Gemeinsam bringen sie über 100 Jahre Lebenserfahrung mit; sie stehen seit über 50 Jahren im Trainingsraum und auf der Bühne, und sie verbindet seit über 10 Jahren eine große Freundschaft.

Andreas Materne und Martin Doll begeistern jeder für sich ihre Teilnehmer und Zuhörer in Trainings, Workshops und Vorträgen – gemeinsam sind sie unschlagbar. Sie sorgen für beste Unterhaltung, sie können auf einen riesigen Erfahrungsschatz zurückgreifen und sie

scheuen sich auch nicht davor provokativ, schräg und vor allem anders zu sein.

Die beiden sind der gelebte Gegensatz: Der eine ist Veganer, der andere liebt seine Steaks; der eine hat eine fast schon unüberschaubar große Familie, der andere behauptet immer noch, Kinder nicht zu mögen; der eine fährt eine amerikanische Harley, der andere einen italienischen Motorroller.

Die beiden sind das gelebte Verständnis: Durch ihre Präsenz und die jahrelange Zusammenarbeit verstehen sie sich blind, sind auf der Bühne schlagfertig und ergänzen sich prächtig. Was sie ebenfalls verbindet ist die Tatsache, dass die zwei anscheinend nie wirklich erwachsen geworden sind...



Nicht nur die eigenen Erfahrungen fließen in diesen Vortrag/Workshop ein. Prof. Dr. Johannes Doll ist Pädagoge, Theologe und Gerontologe, der mit seinen Vorträgen und Büchern zu den Themen „Lernen im Alter“ und „Arbeitsprozesse älterer Menschen“ weltweit unterwegs und anerkannt ist. Er stand und steht Andreas Materne und Martin Doll beratend zur Seite.