



Bild: Swiss Image/Robert Hofer

In der mittleren Lebensphase werden Dinge wie Hobbys und Beziehungen pflegen oder sich in der Natur aufhalten ebenso wichtig wie ein befriedigendes Arbeitsleben.

## Berufliche Perspektiven ab 40

*Eine Berufs- und Laufbahnberatung suchen viele Personen auf, die über 40 Jahre alt sind. Sie werden sich bewusst, dass das eigene Leben begrenzt ist. Jetzt geht es darum, neue Impulse zu bekommen und die Zukunft so zu gestalten, dass die Freude an Beruf und Privatleben wieder grösser wird.*

Menschen zwischen 40 und 55 Jahren befinden sich in einer Lebensphase, in der oftmals eine kritische Überprüfung des eigenen beruflichen und persönlichen Standortes stattfindet. In dieser Zeit stehen das Reflektieren und Neubeurteilen des bisherigen Lebens im Mittelpunkt. Es ist die Zeit, in der sich die Kinder von den Eltern ablösen und ausziehen, der Karrierehöhepunkt ist erreicht, die Laufbahn gerät ins Stocken und stagniert, man gewinnt die Erkenntnis, den falschen Beruf gewählt zu haben, oder man möchte sich vermehrt sozial oder politisch engagieren. Es herrscht eine Art Aufbruchstimmung und es werden Möglichkeiten zur Neuausrichtung ge-

sucht, die ein Gefühl von Zufriedenheit und des Gebraucht-Werdens versprechen.

Die mittlere Lebensphase bedeutet häufig aber auch Abschied nehmen von Lebensentwürfen und Träumen und kann begleitet sein von Verunsicherung und Zukunftsängsten. Man spricht deshalb auch von Midlife-Crisis. Viele Menschen nehmen in dieser Lebensphase Kontakt mit einer Beratungsstelle auf, um eine Standortbestimmung zu machen und um Ideen und Lösungen für eine persönliche und berufliche Neuorientierung zu finden.

### Innere Zufriedenheit

In diesem Alter geht es in der Regel nicht mehr um die Planung einer beruflichen Karriere, sondern um die Suche nach innerer Zufriedenheit und Glück. Sicher gehört dazu eine Arbeit, die als sinnvoll erlebt wird. Dann werden aber andere Dinge wichtig, die bisher vernachlässigt wurden: Beziehungen pflegen, Zeit für die Hobbys, Wertschätzung erhalten, der eigenen Gesundheit gezielt Sorge tragen, in der Natur sein und schöne Momente erleben, einen Sonnenuntergang beobachten oder ein

Konzert besuchen. Berufliche Perspektiven ab 40 bestehen eben gerade dann, wenn Freizeit und Arbeit in einem guten Ausgleich stehen, wenn die Lebensbalance erreicht ist. Nur so bleibt der Mensch langfristig gesund und leistungsfähig und hat dadurch berufliche Perspektiven.

### Lebensgestaltung ändern

Herr M. meldet sich für eine Standortbestimmung an. Er fühlt sich abends oft müde, hat immer weniger Energie und überlegt sich, seine kleine Firma aufzugeben und eine Anstellung zu suchen. Seit Jahren arbeitet er viel zu viel, eine ausgewogene Freizeitgestaltung bleibt auf der Strecke. Durch die Beratung wird klar, dass er zuerst die Lebensgestaltung ändern muss und dass er die Arbeit im Betrieb eigentlich sehr gerne macht. Doch es gibt in der Firma einige Optimierungsmöglichkeiten. Herr M. spaziert jetzt jeden Morgen mit seinem Hund und er nimmt sich wieder mehr Zeit für seine Familie. Erstmals seit vielen Jahren gönnt er sich zwei Wochen Ferien. Im Betrieb lässt er sich nicht mehr ablenken durch die Flut von Mails, macht pünktlich

Feierabend, übergibt das ungeliebte Marketing einer geeigneten Mitarbeitenden und stellt sich ganz bewusst seinen unbegründeten Existenzängsten durch eine Kurztherapie in der Kinesiologie.

### Stärken von älteren Arbeitnehmenden

Vor wenigen Jahren noch hatten ältere Erwerbstätige auf dem Arbeitsmarkt wenige Chancen. Viele Firmen setzen mittlerweile jedoch auf eine moderne Personalpolitik und einen gesunden Altersmix, da sie die Qualitäten erfahrener Arbeitnehmenden erkannt haben. Ältere Mitarbeitende zeichnen sich durch eine hohe

Arbeitsmotivation, ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein und eine hohe Loyalität gegenüber dem Unternehmen aus. Sie kennen betriebliche Zusammenhänge und verfügen über Lebenserfahrung und solide Fachkenntnisse, die sie an Jüngere weitergeben können. Die Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen, nimmt mit den Jahren zu, dafür sinkt das Arbeitstempo etwas. Zusammenfassend kann man also sagen, dass ältere Beschäftigte zwar etwas bedächtiger arbeiten, dafür aber schneller ans Ziel kommen.

### Etwas wagen im Leben

Eine Untersuchung und Befragung von betagten Menschen zum Thema, ob sie irgendetwas im Leben rückblickend anders machen würden, zeigt Folgendes: Bereut wird im Alter, was im Leben nie gewagt wurde, weil die Ängste zu stark waren und der Mut für diesen Schritt fehlte. Diese Erkenntnis sollte in der Lebensmitte Anlass sein, auch längst verdrängte Wünsche und Visionen ernsthaft zu prüfen und allenfalls umzusetzen. Da ist eine professionelle Begleitung und Beratung hilfreich.

### AUTOR



#### Beat Gähwiler

Dipl. Berufs- und Laufbahnberater

Beratungsstelle  
Sprungbrett, Weinfelden

Anzeigen

**TRISANA<sup>®</sup>**  
MASSAGEFACHSCHULE

*amerikanische Ausbildung zum MM EFA*

EMR-konforme Ausbildungen im Klass. Massage, Man. Lymphdrainage, Faszienfascienmassage, Med. Grundfragen

Berufsbegleitende Ausbildung zum **Medizinischen Massneur mit eidg. FA**

www.trisana.ch  
Tel. 052 378 10 38  
Ebnatstr. 5 - 8546 Wängli

**linguis**

Nachhilfe Lerncoaching  
Prüfungsvorbereitung  
zuppinger.info

Vorbereitung auf Kantiprüfung von  
erfahrenen Sprach- und Sekundarlehrern  
www.zuppinger.info

**071 690 00 65**

**Kommen Sie nicht zu spät.**

**Lehr- und Speziallehrgangswesen**  
Mi 04.09.13 - 25.09.13, 18:10-20:00 / 21:00

**Tastaturschreiben**  
Mo 19.09.13 - 02.12.13, 18:10-20:00

**Freisbuchhaltung 1**  
Mo 19.09.13 - 30.09.13, 18:10-21:00  
Mi 15.01.14 - 28.02.14, 18:10-21:00

**Freisbuchhaltung 2**  
Do 14.10.13 - 23.11.13, 18:10-21:00  
Mi 12.03.14 - 23.04.14, 18:10-22:00

**Buchhaltung am PC mit Servus 2 - Doppelpunkt Buchhaltung**  
Di 18.10.13 - 22.10.13, 17:30-21:30  
Di 04.02.14 - 11.02.14, 17:30-21:30

**Buchhaltung am PC mit Servus 1 - Käselbuch**  
Di 01.10.13 - 08.10.13, 17:30-21:30  
Di 21.01.14 - 28.01.14, 17:30-21:30

**Praktische Buchhaltung**  
So 14.09.13 - 21.09.13, 09:10-12:00

**Berufung und Anmeldung**  
Freuenfeld, Tel. 052 728 05 05  
www.klubschule.ch

**Infoveranstaltungen**

**EMR Nachklausuren mit DIPLOMA**  
Mo 14.10.13, 17:00-18:00  
Sa 14.12.13, 10:00-11:30

**EM Expert**  
Fr 13.09.13, 17:30-18:30

**Handelschule 1 mit DIPLOMA**  
Di 27.08.13, 08:00-09:00  
Fr 04.10.13, 17:00-18:00

**Führungseinsteiger**  
Mi 26.08.13, 08:00-09:00  
Fr 19.09.13, 16:30-17:30

**Technischer Kaufmann / Technische Kauffrau mit eidg. Fachausweis**  
Do 29.08.13, 16:00-19:00

**Office Lehrgänge**  
Mo 02.09.13, 16:00-18:00

**ingenieurin**

**designer**

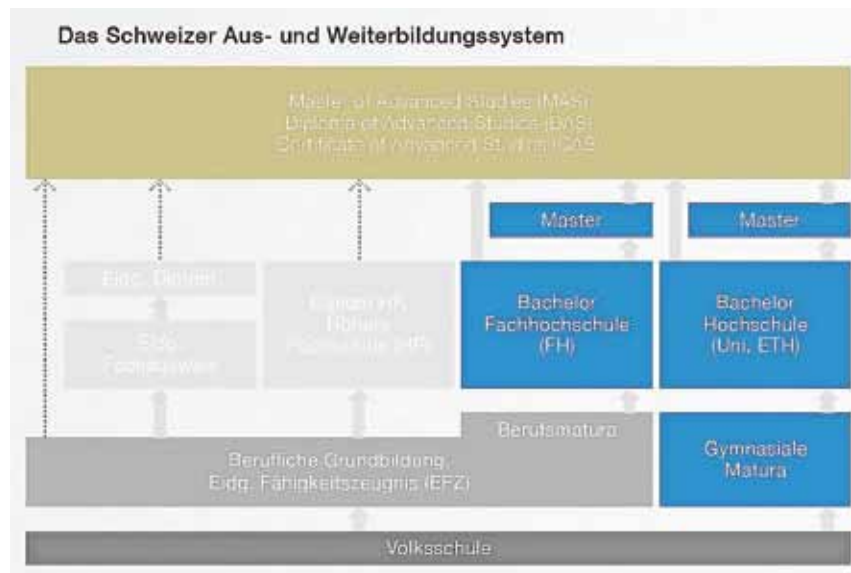
**maler**

**köchin**

**coiffeur**

**ostjob.ch**  
Die besten Jobs in der Region.

## Voraussetzung für Erfolg



Verschiedene Wege führen zum Master of Advanced Studies.

Lebenslanges Lernen – auch Lifelong Learning genannt – ist heute wichtiger denn je. Sich immer schneller wandelnde Bedürfnisse und Anforderungen anspruchsvoller Kunden erfordern flexible, dynamische Unternehmen sowie ebensolche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die ZHAW School of Engineering bietet an den beiden Standorten Zürich und Winterthur ein attraktives, qualitativ hochstehendes sowie auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtete Weiterbildungsangebot. Aktuell stehen über 30 Angebote auf dem Programm. Dabei wird zwischen Weiterbildungskursen mit ein paar wenigen Unterrichtstagen, Zertifikatslehrgängen oder Certificate of Advanced Studies, die rund ein Semester dauern, Diplomlehrgängen oder Diploma of Advanced Studies von rund zwei Semestern und Weiterbildungs-Master-

studiengängen oder Master of Advanced Studies von vier Semestern unterschieden. Das Weiterbildungsangebot ist mehrheitlich modular aufgebaut. Aktuell bietet die ZHAW School of Engineering Weiterbildungen in den Bereichen Innovation und Innovationsschutz, Integriertes Risikomanagement, Projekt- und Qualitätsmanagement, Wirtschaftsingenieurwesen, Informatik, Prozess- und Logistikmanagement, Schweisstechnologie, Instandhaltungsmanagement, Datenanalyse, Meteorologie und Automation an.

Details zu den einzelnen Angeboten sind unter [www.engineering.zhaw.ch/](http://www.engineering.zhaw.ch/) weiterbildung zu finden. (pd)

Markus Marti, Leiter Weiterbildung  
ZHAW School of Engineering  
Telefon 058 934 61 88  
[markus.marti@zhaw.ch](mailto:markus.marti@zhaw.ch)

## Lehrgang Arzt- und Spitalsekretärin

Am Montag, 9. September startet an der Klubschule Migros Frauenfeld der berufsbegleitende Lehrgang «Arzt- und Spitalsekretärin». Die Durchführung ist garantiert. Der Unterricht findet jeweils von 8.10 bis 17 Uhr statt. Die neue Ausbildung richtet sich vor allem an Frauen, die über kaufmännische Berufserfahrung verfügen und eine kaufmännische Grundausbildung wie KV oder Handelsdiplom nachweisen können. Nach Abschluss des Lehrgangs möchten sie im Sekretariatsbetrieb einer Arztpraxis, eines Spitals oder eines anderen Betriebes des Gesundheitswesens tätig sein. (pd)

Sekretariat Klubschule Migros  
8500 Frauenfeld, Telefon 052 728 05 05  
[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

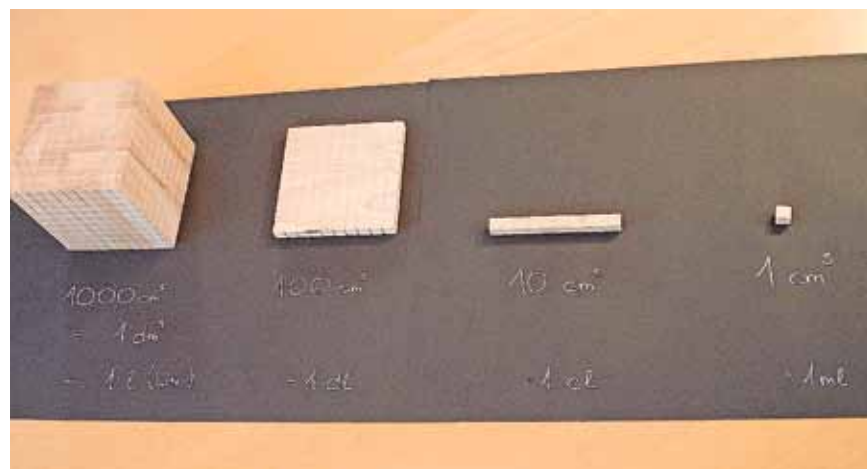


Bilder: pd  
Die Ausbildung richtet sich an Frauen, die im Gesundheitswesen arbeiten möchten.

## Vorbereitungskurs für Kanti-Prüfung

Bereits zum vierten Mal führen Nachhilfe Zuppinger, Altnau, und Sprachschule Linguis, Salsmach, einen Vorbereitungskurs für die Aufnahmeprüfung an die Thurgauer Kantonsschulen durch. Der Kurs richtet sich an SchülerInnen, welche die Prüfung aus der 2. Klasse der Oberstufe im Februar/März 2014 absolvieren. Er startet am 26. Oktober und findet während 14 Samstagvormittagen in Salsmach statt. Es wird der gesamte Stoff der Prüfungsfächer repetiert und vertieft. Alle Kursleiter sind ausgebildete Sekundar- und Sprachlehrer mit langjähriger Erfahrung, auch als Prüfungsexperten. (pd)

Information und Anmeldung:  
[www.zuppinger.info](http://www.zuppinger.info)  
Telefon 071 690 00 65



Im Kanti-Vorbereitungskurs können Wissenslücken geschlossen werden.

Anzeige

**zhaw**  
Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften  
**School of  
Engineering**

## Neuer Wind für Ihre Karriere.

Unsere praxisnahen Weiterbildungsangebote führen zum Master (MAS), Diploma (DAS) oder Certificate (CAS) of Advanced Studies.

Hier eine Auswahl:

- MAS/DAS/CAS Integrated Risk Management
- MAS IT-Reliability
- MAS Wirtschaftsingenieurwesen
- CAS Logistikstrategie und Supply Chain Management

Besuchen Sie einen unserer Infoabende!  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[www.engineering.zhaw.ch/welterbildung](http://www.engineering.zhaw.ch/welterbildung)

