

Neuer Job mit



Strategien für ältere Arbeitnehmer, die sich verändern wollen/müssen

Gekündigt – was nun? Immer mehr Menschen über 45 werden den Firmen zu teuer und verlieren ihren Job

sen, Zukunftstauglichkeit“. Wenn Sie bei Bewerbungen Ihre Erfahrung betonen wollen, so streichen Sie heraus, wie routiniert Sie in der Problemlösung und im Organisieren sind, und dass Sie Verantwortung tragen können. Auch Zuverlässigkeit, Souveränität, Krisenfestig-



keit, Menschenkenntnis und der Blick für das Wesentliche sind Pluspunkte.

Was das Fachwissen betrifft, so ist es gerade für Ältere besonders wichtig, am aktuellen Stand zu bleiben und sich weiterzubilden.

„Zukunftstauglich“ sind

beit finden. Der Autor wartet aber auch mit vielen Tipps auf, mit denen man die Chancen auf einen neuen Job verbessern kann.

Zu teuer, der Arbeit körperlich nicht gewachsen, nicht mehr flexibel, mangelt es an Sprach- und Computerkenntnissen sind meist die Argumente, die gegen ältere Arbeitssuchende sprechen.

Daraus ergeben sich für Roman Valent auch die richtigen Strategien für die Jobsuche: „Die drei Säulen sind Erfahrungswissen, Fachwis-



Fotos: Buenos Dias, Mauritius (3)

Die Arbeit zu verliehen ist für jeden Menschen ein großer Schock. Wer älter als 45 ist, wird mit einem weiteren Schock konfrontiert: Er ist zu alt für den Arbeitsmarkt. Kaum ein Stellenangebot, in dem nicht nach 25- bis 35-jährigen gefragt wird.

Paradoxerweise betonen Politiker und Pensionsexperten jedoch immer nachdrücklicher, wir müssten länger arbeiten, eventuell sogar bis 67. Die Frage ist nur: Wo ????

„Wird das Pensionsalter hinaufgesetzt, werden die Menschen nämlich nicht länger arbeiten, sondern länger arbeitslos sein“, gibt Roman Valent, Autor des Buches „Ohne Job mit 45+“, zu bedenken. Der im Goldegg Verlag erschienene und gemeinsam mit der Arbeiterkammer Wien herausgegebene Ratgeber zeigt Gründe auf, warum ältere Menschen ihren Job verlieren bzw. keine neue Ar-

Mit anderen Arbeitslosen warten auf einen Job? Ergreifen Sie die Initiative!

45 plus

heutzutage fast ausschließlich Arbeitskräfte, die in EDV und Kommunikationstechnik sattelfest sind, sowie Fremdsprachen beherrschen. Fehlende Kenntnisse daher nachholen!

Solcherart gerüstet geht es an die Stellenbewerbungen:

▷ Informieren Sie sich regelmäßig auf Jobsites im Internet
▷ Nutzen Sie bestehende Kontakte und knüpfen Sie neue (z. B. auf Fachmessen und Veranstaltungen)

▷ Treten Sie von sich aus in Kontakt mit Firmen, auch wenn dort keine Stelle ausgeschrieben ist.

▷ Überlegen Sie, in einen anderen Arbeitsbereich zu wechseln und eine entsprechende Ausbildung zu absolvieren. So haben ältere Arbeitnehmer

Tätigkeiten im Bereich sozialer Dienstleistungen (z. B. Altenbetreuung) bieten gute Berufschancen für ältere „Umsteiger“



wegen ihres seriösen Auftretens im Verkauf recht gute Chancen. Zukunftsbereiche sind auch soziale Dienstleistungen, Umwelt und Alternativenenergie sowie beratende Tä-

tigkeiten (Gesundheit, Ernährung, Wellness).

Schließlich wäre ein Jobverlust auch die Chance, lang gehegte Geschäftsideen in die Tat umzusetzen und sich

selbstständig zu machen. Hilfe bieten hier AMS und Wirtschaftskammer.

Hannelore Mezei

„Ohne Job mit 45+“ ist in Buchhandlungen um € 16,90 erhältlich.

Pilates: Eleganz fließender Bewegungen

Im Gegensatz zur allgemeinen Tendenz im Sport, überall mehr erreichen zu wollen, hat im Pilates-Training die Qualität der Übungen Vorrang. Das Prinzip des Bewegungsflusses macht den Unterschied zu rein funktionellen Gymnastikübungen ganz besonders deutlich. Die Abläufe sind fließend. Sie kommen also ohne jegliche Pausen aus. Denn eine Bewegung geht in die andere über. Das fördert sowohl Ihre innere als auch Ihre äußere Balance!

Verfolgen Sie konsequent die Devise „weniger ist mehr“. Indem Sie langsam, präzise und konzentriert einfache Pilates-Übungen und Sequenzen wiederholen, verbessern Sie kontinuierlich die Qualität Ihrer Bewegungsführung. Wir möchten an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass Anfänger am besten mit einem Pilates-Trainer üben sollten, da sich alleine nur allzu leicht Fehler einschleichen.

Zur Förderung Ihrer inneren und äußeren Balance



Fotos: Peter Tomschi

Ohne schlechtes Gewissen im Advent Kekse essen? Kein Problem. Fitness-Profi Margit Schilling-Czernobila zeigt uns in der heutigen Folge, mit welcher Übung wir Winterspeck vorbeugen und obendrein die gesamte Bauchmuskulatur kräftigen:

Curl up

Bild 1a: Rückenlage, Beine aufgestellt, Becken entspannt, Hände hinter dem Kopf, Schultern weg von den Ohren, Nacken lang.

Bild 1b: Mit dem Ausatmen den Oberkörper aufrollen – bis maximal zu den Schulterblattspitzen. Der Kopf liegt in den Händen, das Becken darf sich nicht bewegen, der Bauch zieht nach innen, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang. Mit dem Einatmen halten, mit dem Ausatmen Oberkörper langsam ablegen.

Susanne Zita

Lesen Sie nächste Woche in „Zeit zum Leben“, warum die richtige Atmung bei Pilates so wichtig ist.

Margit Schilling-Czernobila und ihr Team halten Kurse in 1070 Wien sowie in NO (Korneuburg und Langenzersdorf). Nähere Infos unter ☎ 0676/539 76 12 oder im Internet unter www.pilates-team.at

Jedes Jahr sterben Tausende Menschen an der gefährlichen Influenza, der „echten“ Grippe. Vor allem für ältere Personen ist das Virus gefährlich, da es eine Entzündung des Herzmuskels oder eine gefährliche bakterielle Lungenentzündung auslösen kann.

Besonders gefährdet sind weitaus Menschen mit schwachem Immunsystem, Asthma oder einer chronischen Stoffwechselerkrankung (z.B. Diabetes einhergehend mit chronischer Erkrankung der Nieren oder mit Lungen- bzw. Herzleiden). Auch Personen, die in einem Pflegeheim woh-

Grippe gefährdet vor allem Ältere!

nen, haben ein hohes Erkrankungsrisiko.

„Das Immunsystem älterer Menschen reagiert weniger stark, wodurch sich das Risiko für eine Ansteckung und einen schweren Krankheitsverlauf erhöht“, erklärt der Wiener Sozialmediziner Univ. Prof. Dr. Michael Kunze. Er rät älteren und kranken Personen, sich unbedingt gegen Influenza impfen zu lassen. Ein so genannter „verstärkter“ (z.B. Inflexal V) Impfstoff führt bei älteren Menschen zu höherem Schutz. Dieser ist für die 50plus-Generation gut geeignet.

Die Impfung muss übrigens jedes Jahr wiederholt werden, da die Grippeviren jedes Mal andere Virusstämme nach Europa bringt. Grundsätzlich sollten sich daher alle Erwachsenen und auch Kinder die Injektion vom Mediziner verabreichen lassen. Jeder Geimpfte vermindert nämlich das Risiko der Virusausbreitung!

Wissenswertes zum Thema „Tröpfcheninfektion – Grippe & Meningokokken“ finden Sie im gleichnamigen Folder bei Ihrem Arzt oder Apotheker.