

## „Letzte Berufsphase wird unterschätzt“

**Beruflicher Neustart mit 60+?**  
Die Freiburger Jobcoachin Inge-Lore Andres erklärt im Interview, wie das gelingen kann. Die 68-Jährige gibt Workshops zu dem Thema.

### **Wieso sollte jemand jenseits der 60 beruflich nochmal neu durchstarten?**

Zum einen sind natürlich bei Weitem nicht alle Menschen in dem Alter finanziell abgesichert. Zum anderen steht jemand mit 60 vielleicht noch voll im Saft, und da reichen dann die Ziele Garage aufräumen und Flusskreuzfahrt buchen nicht aus. Diese Lebensphase wird uns Menschen heutzutage geschenkt, da wir länger gesund bleiben und länger leben. Manchmal macht allerdings auch die gesundheitliche Situation ein neues Berufsbild nötig.

### **Ist es denn ein Vorurteil, dass viele Menschen um die 60 langsam den beruflichen Ehrgeiz verlieren?**

Teils, teils. Diejenigen, die nicht zufrieden sind mit ihrer Jobsituation, laufen schon Gefahr, den Rest ihrer Arbeitszeit abzusetzen, vor allem wenn sie keine guten Chancen auf einen anderen Arbeitsplatz sehen. Das ist schade, denn meiner Meinung nach wird die Bedeutung der letzten Berufsphase unterschätzt. Sie wirkt ja unter Umständen 20 Jahre nach und deswegen finde ich, dass man sie qualitativ freudig gestalten sollte. Ich bin selbst 68 Jahre und habe den Renteneintritt vor anderthalb Jahren erreicht, bin allerdings noch sehr gern freiberuflich tätig und geradezu fortbildungswild.

### **Wenn ein Unternehmen sparen muss, wird oft als Erstes versucht, die älteren Mitarbeitenden früher in den Ruhestand zu**



**68 Jahre und „fortbildungswild“: Inge-Lore Andres**



**Ein älterer Angestellter einer Brillenfirma bearbeitet Gläser.**

FOTO: JENS KALAENE (DPA)

### **verabschieden. Ein Fehler?**

Wenn man sich bewusst macht, wie viel Resilienz, Souveränität, Krisenerfahrung und Fachwissen diese Mitarbeitenden über die Jahre gesammelt haben, dann ist das ein Fehler, ja. Ich bin ein großer Fan von Diversität. Moderne Unternehmen profitieren davon, wenn Menschen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Geschlechter, mit und ohne Migrationserfahrung zusammenarbeiten.

### **Mit 60 nochmal neu durchzustarten, das erfordert allerdings Energie und Mut.**

Stimmt. Mein Lebensfreude-Kalender sagt dazu: Nicht alle positiven Veränderungen fühlen sich von Anfang an positiv an. Zu mir kommen in der Regel die Menschen, die ein produktives Unbehagen empfinden und das Gefühl haben, das kann jetzt noch nicht alles gewesen sein. Dann ist es wichtig, zu schauen, was möglich ist und auch herauszufinden, was jemand als sinnhaft und erfüllend empfindet.

**Was, wenn man sich so eine große Verän-**

### **derung nicht zutraut?**

Da kann ein förderndes Umfeld Rückenwind geben, seien es Familie und Freund:innen oder ein Coaching. Manchmal ist ja wider Erwarten in der eigenen Firma eine Veränderung möglich oder es bietet sich neben dem eigentlichen Job noch ein inhaltlich spannender Zuverdienst an.

### **Kann man früh vorsorgen? Sprich: Welche Fragen sollte sich jemand mit 50 idealerweise schon stellen, um beruflich geschmeidig zu bleiben?**

Am besten bleibt man oder frau neugierig und fragt sich in regelmäßigen Abständen, wie es einem geht. Ich halte jedes Jahr inne und überlege: Was funktioniert, was nicht? Was will ich noch leben – beruflich und privat?

### **Wie helfen Sie Menschen, herauszufinden, ob sie sich beruflich verändern möchten?**

Das Wichtigste ist die Ich-Analyse. Es geht um Fragen wie: Wie viel Energie verspüre ich noch, welche Interessen habe ich und wie kann ich das an meinem

Arbeitsplatz umsetzen, wie wichtig ist mir das? In welche andere Richtung könnte ich noch gehen? Habe ich Unternehmerteil, um das umzusetzen? Oder möchte ich das vielleicht im Ehrenamt verwirklichen?

### **Wie sieht der spielerische Ansatz aus, mit dem Sie in Ihren Workshops daran gehen?**

Wir schauen uns mit einem Kartenset die eigenen Kompetenzen an. Hier zeigt sich das eigene Profil an sozialen, personalen und fachlichen Fähigkeiten in Grundzügen sehr schnell. Am besten ist es, diese Selbstwahrnehmung mit einer professionellen Fremdwahrnehmung abzugleichen.

**Interview von Martina Philipp**

**▶ Inge-Lore Andres**, 68, ist Diplom- und Gesundheitspädagogin. Sie bietet in der Agentur für Arbeit in Freiburg am 7. Mai den Workshop „Mit 60+ nochmal beruflich durchstarten“ an. Anmeldung: [evee-no.com/60+workshop](http://evee-no.com/60+workshop) bis 4. Mai. Den Workshop gibt es bei der Lörracher Agentur für Arbeit zudem online am 12. Mai: [evee-no.com/353437342](http://evee-no.com/353437342)