

Inhaltsverzeichnis

I	Einleitung: Ausgelernt? – Warum ein Training für Berufstätige ab 50 Jahren so wichtig ist.....	1
II	THEORIE.....	6
1	Basiswissen zu individuellen Veränderungen im Alternsprozess.....	6
1.1	Veränderungen im Bereich der kognitiven Leistungsfähigkeit	6
1.1.1	Grundlegende kognitive Strukturen und Prozesse.....	6
1.1.2	Defizitmodell vs. Differenzenkonzeption	7
1.1.3	Konzentration, Informationsverarbeitung, Gedächtnis	9
1.2	Selbst- und Fremdwahrnehmung von Veränderungen im Erwachsenenalter	12
1.2.1	Selbstkonzept und Wohlbefinden	12
1.2.2	Altersbilder.....	13
1.3	Biologisch-körperliche Veränderungen	16
2	Basiswissen zum Thema <i>Altern und Beruf</i>	19
2.1	Stress im Beruf	19
2.1.1	Stress und Gesundheit.....	19
2.1.2	Stress am Arbeitsplatz	20
2.2	Expertise und Motivation	25
2.2.1	Fähigkeitsentwicklung im Erwachsenenalter	25
2.2.2	Aufrechterhaltung der Motivation	28
3	Basiswissen zur Durchführung von Weiterbildungsmaßnahmen bei Berufstätigen 50+.....	29
3.1	Weiterbildungsbeteiligung älterer Berufstätiger	29
3.2	Grundlagen des Lernens im Erwachsenenalter	34
3.2.1	Lernen im Erwachsenenalter	34
3.2.2	Merkmale und Prinzipien des Lernens älterer Erwachsener	37

III	DAS PROJEKT LERNEN IM ARBEITSALLTAG (LIA) – FIT IM BERUF	48
1	Grundprinzipien von <i>Fit im Beruf</i>	48
1.1	Was ist das Besondere an <i>Fit im Beruf</i> ?	48
1.2	Die fünf <i>Fit im Beruf</i> -Module	48
2	Wirksamkeit von <i>Fit im Beruf</i> : Ergebnisse der Evaluation.....	52
2.1	Überblick	52
2.2	Methodik der Evaluationsstudie.....	53
2.2.1	Design.....	53
2.2.2	Instrumentarium.....	54
2.2.3	Stichprobe	56
2.3	Ergebnisse der Evaluationsstudie	58
2.3.1	Ergebnisse im Vergleich von t1 und t2	58
2.3.2	Ergebnisse im Vergleich von t1 und t3	66
2.3.3	Bewertung des Trainings durch die Teilnehmenden.....	71
2.3.4	Kurzurse.....	73
2.3.5	Train The Trainer (TTT).....	80
2.4	Exkurs: Lernfähigkeitstest.....	82
IV	DAS MANUAL.....	86
1	Praktische Vorbemerkungen.....	86
2	Anleitung zur Durchführung der Module	90
2.1	Das Training persönlicher Kompetenzen.....	90
2.1.1	Einführung.....	90
2.1.2	Allgemeine Hinweise zur Durchführung.....	90
2.1.3	Ablaufplan	91
2.1.4	Die einzelnen Sitzungen.....	93
2.2	Das kognitive Training (Go).....	130
2.2.1	Einführung.....	130

2.2.2	Allgemeine Hinweise zur Durchführung.....	130
2.2.3	Ablaufplan.....	132
2.2.4	Die einzelnen Sitzungen.....	134
2.3	Das metakognitive Training	164
2.3.1	Einführung.....	164
2.3.2	Allgemeine Hinweise zur Durchführung.....	165
2.3.3	Ablaufplan.....	166
2.3.4	Die einzelnen Sitzungen.....	167
2.4	Das Stressbewältigungstraining.....	196
2.4.1	Einführung.....	196
2.4.2	Allgemeine Hinweise zur Durchführung.....	197
2.4.3	Ablaufplan.....	199
2.4.4	Die einzelnen Sitzungen.....	201
2.5	Das psychomotorische Training (Teil 1 – Aktivierung)	257
2.5.1	Einführung.....	257
2.5.2	Allgemeine Hinweise zur Durchführung.....	259
2.5.3	Ablaufplan.....	261
2.5.4	Die einzelnen Sitzungen.....	263
2.6	Das psychomotorische Training (Teil 2 – Entspannung)	288
2.6.1	Einführung.....	288
2.6.2	Allgemeine Hinweise zur Durchführung.....	293
2.6.3	Ablaufplan.....	298
2.6.4	Die einzelnen Sitzungen.....	299
V	Anhang (CD-ROM)	332
1	Materialien für die Kursorganisation	332
2	Materialien für das Training persönlicher Kompetenzen.....	332
3	Materialien für das kognitive Training (Go).....	332

4	Materialien für das metakognitive Training	332
5	Materialien für das Stressbewältigungstraining	332
6	Materialien für das psychomotorische Training	332