

Inhalt

Die alternde Gesellschaft	4
Vom Tannenbaum zum Trichter	5
Die Belegschaften altern	6
Altern – Abbau oder Wandel?	8
Wandel der Kompetenzen	9
Exkurs: Das sagt der Gesetzgeber	11
Wie Sie Ihr Unternehmen demografiefest machen	12
Sich ein Bild machen	13
Im Unternehmen die Weichen stellen	15
Zukunft ermöglichen	16
Lebenslanges Lernen	17
Arbeitszeiten flexibel gestalten	19
Die Arbeit organisieren	20
Wege zum Wissenstransfer	22
Betriebliches Eingliederungsmanagement	24
Betriebs- und Dienstvereinbarungen	25
Test: Wie demografiefest ist Ihr Unternehmen?	26
Ältere Mitarbeiter gesund führen	28
Was Sie als Führungskraft beachten sollten	29
Anerkennung fördert die Leistung	30
Individuell führen	34
Optimal lernen	35
Belastungen erkennen und ansprechen	36
Checkliste: So führen Sie altersgerecht	39
Gesund bleiben	40
Ich glaub, ich werd alt!	41
Der Rest des Lebens	42
Kräfte bewahren	43
Gelassen werden	44
Fit bleiben	45
Gesund essen und trinken	46
Ihre persönliche Altersvorsorge	47
Test: Wie gut ist Ihre persönliche Altersvorsorge?	48
So hilft die TK	50
Das Gesundheitsmanagement der TK	51
Persönliche Hilfen	53
Literatur und Links	54
Literatur und Quellenangaben	55
Empfehlenswertes zur Vertiefung	56
Nützliche Links	57
Veröffentlichungen der TK	58