

# Inhalt

<b>Die alternde Gesellschaft</b> .....	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
 <b>Wie Sie Ihr Unternehmen demografiefest machen</b> .....	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
 <b>Ältere Mitarbeiter gesund führen</b> .....	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 altersngerecht .....	39
 <b>Gesund bleiben</b> .....	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
 <b>So hilft die TK</b> .....	50
Das Gesundheitsmanagement der TK .....	51
Persönliche Hilfen .....	53
 <b>Literatur und Links</b> .....	54
Literatur und Quellenangaben .....	55
Empfehlenswertes zur Vertiefung .....	56
Nützliche Links .....	57
Veröffentlichungen der TK .....	58