

WEITERE INHALTE

- 4. Genusurlaub
- 8. Digitale Mobilität
- 10. Genuss
- 12. Vorsorge
- 20. Fitness
- 22. Mobilität und Eigenständigkeit
- 24. Krebsvorsorge
- 34. Schlafgesundheit
- 38. Wechseljahre
- 50. Selbstbestimmtes Vererben

CONTENTWAY.DE

Ideale Hautpflege-Routine

Gesunde, reine Haut ist das Ergebnis einer gewissenhaften täglichen Pflegeroutine.

CONTENTWAY.DE

Lesen – ein entspanntes Vergnügen

Digital bekommen wir fast alle Bücher und Zeitschriften der Welt und können und zurücklehnen

CONTENTWAY.DE

Vitale Immunbooster

Die Immunabwehr des Körpers lässt sich auf vielfältige Art und Weise stärken.

FOLGE UNS!

Blieben Sie mit unseren **neuesten Kampagnen** auf dem Laufenden auf unseren sozialen Kanälen.

Der Wert von Zeit ist, was wir daraus machen – auch im Job



Michael Weiss,
Coach für berufliche Neuorientierung,
Change- und Konfliktmanagement
und Generationenwechsel, Inhaber
Neuorientierung50Plus GmbH
und analystra.ch

*Einer aktuellen
Untersuchung zufolge
wollen in der Schweiz
derzeit 50 % einen neuen
Job – und zwar über alle
Altersklassen hinweg.*

einleitung

Zeit ist für viele ein grosses Geschenk. Der Umgang damit trägt erheblich zum **eigenen Wohlbefinden** bei und somit auch dazu, länger jung zu bleiben.

Foto: Presse

rgendwann wird einem die Schnellebigkeit der Zeit klar, jedoch reagiert jeder darauf unterschiedlich. Der Umgang mit Zeit ist bei Best Ager ein anderer als in jungen Jahren. Ab einem gewissen Alter wird vieles bewusster wahrgenommen mit dem Ziel, die eigene Zeit sinnvoll zu nutzen. Das kann in alle Richtungen gehen. Nicht wenige legen durchgehend einen Fokus auf ihr Aussehen. So zeigt eine Studie: Erst mit weit über 70 hören Männer auf, fit und jung wirken zu wollen. Wohl jede Frau freut sich zudem, wenn sie für jünger gehalten wird. Andere setzen früh auf Karriere und damit auf viel Einsatz; für manche dabei, bis die Gesundheit aussteigt. Auch die Freizeit wird teils überansprucht.

Eine gewisse Entspanntheit und zugleich das Zulassen junger, frischer Ideen, sind andererseits kein Widerspruch. Wer ab 50 nach seinen Plänen gefragt wird, möchte gesund und fit sein, das Leben geniessen, reisen, Raum für sich und die Familie haben. Andererseits will laut Tagesanzeiger jeder zweite Pensionierte weiterarbeiten. Oft weniger, um das Leben zu finanzieren, sondern weil Aktivsein, und einen positiven Beitrag zur Gesellschaft zu leisten, zufriedener macht. Der Wunsch nach einer erfüllenden Tätigkeit wächst auffallend stark.

Wertschätzen von Zeit bedeutet auch, dass Best Ager zunehmend weniger bereit sind, alles so zu lassen, nur weil es immer so gemacht wurde. Warum nicht aus dem Hamsterrad aussteigen? Sollte man es sich nicht lieber leisten, eine Aufgabe zu wählen, die Freude bereitet? Einer aktuellen Untersuchung zufolge wollen in der Schweiz derzeit 50 % einen neuen Job – und zwar über alle Altersklassen hinweg. Das sind deutlich mehr als vor Corona.

Besonders seit den Lockdowns denken viele darüber nach, wie sinnvoll das Leben gerade gestaltet wird. Vermehrt wird sich in der Schweiz dabei getraut, auch die berufliche Situation zu hinterfragen. Warum weiter laufenlassen, was nicht mehr passt?

Der Trend geht zu mehr sich selbst sein, Authentizität und Leidenschaft leben – gerade auch im Job. Achtsamkeit und Entschleunigung gewinnen an Gewicht. Und es funktioniert: Der erste Schritt ist die Bereitschaft zur Veränderung, aber wie anfangen? Während man selbst lange im gleichen Trott war, hat sich die Arbeitswelt massiv verändert. Nicht jedem gelingt der Schritt in eine neue Richtung allein. Doch dafür gibt es Coaching-Profis, die mit kompetenter Begleitung helfen, den richtigen Weg zu finden.

Aktuelle Medienartikel motivieren: «Die Zahl offener Stellen wächst rasant», «Entlassene bekommen schneller wieder einen Job... besonders bei den 50-Jährigen...» Die Zeit für einen Neuanfang ist ideal. Wer sich im Job wohlfühlt, dem geht es auch sonst gut. So frisst Arbeit auch keine Zeit, sondern wird sinnstiftend eingesetzt und man fühlt sich jünger. Der Wert von Zeit ist eben, was wir daraus machen!



AUSGABE #2
Best Ager

Campaign Manager: Anna Berg, Merle Tölke
Geschäftsführung: Nicole Bitkin
Head of Content & Production: Aileen Reese
Editor: Alicia Steinbrück
Text: Christine Amrhein, Katja Deutsch, Alicia Steinbrück, Lotta Jachalke, Kirsten Schwieger, Pia Rische, Armin Fuhrer, Jakob Bratsch
Coverfoto: Mart Production/Pexels, Pressefotos
Distribution: Tages-Anzeiger, 2022
Druck: DZZ Druckzentrum AG

Contentway
Wir erstellen Online- und Printkampagnen mit wertvollen und interessanten Inhalten, die an relevante Zielgruppen verteilt werden. Unser Partner Content und Native Advertising stellt Ihre Geschichte in den Vordergrund.

Die Inhalte des «Partner Content» in dieser Kampagne wurden in Zusammenarbeit mit unseren Kunden erstellt und sind Anzeigen.

Für die Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Die Formulierungen sprechen alle Geschlechter gleichberechtigt an.

Herausgegeben von:
Contentway GmbH
Rödingsmarkt 20
DE-20459 Hamburg
Tel.: +49 40 87 407 400
Email: info@contentway.com
Web: www.contentway.de

ANZEIGE

artischrock.net

Ich muss noch die Steuern füttern
und den Hund bezahlen.

Wenn die Ordnung im Leben verloren geht:
Wir unterstützen Menschen mit Demenz und deren Angehörige.



www.alz-zuerich.ch
+41 43 499 88 63

Wir nehmen gesellschaftliche Verantwortung wahr: Auch als Partnerin von Alzheimer Zürich.

zkb.ch/alzheimer



Zürcher
Kantonalbank