



## Abstract

Carmen Thomas

1. ModerationsAkademie für Medien + Wirtschaft,  
Geschäftsführung

### Sich bewegen bewegt - Praxisvisionen 50+

„Ich mach's: Columbus-Ei 2+3“. Die Aktion „2 Stunden + 3 Minuten“ Geben und Nehmen bietet unter der Devise: „Qualifizieren durch Engagieren“ neuartige Wege im Rahmen von Corporate Social Responsibility: eigen-aktive Demographie-Trainings für Jung und Alt. Sie bewirken handfest, selbst Praxis-Visionen umsetzen und dabei zugleich mehr Sinnhaftigkeit und innere Zufriedenheit finden zu können.

Zum „2+3-Kniff“: 2 Stunden in selbst gewählter Häufigkeit - Minimum 1 x pro Jahr - geben und 2 Stunden in gleicher Häufigkeit bekommen, erlaubt Mitarbeiter-inne-n in Unternehmen miteinander eigene Projekte aller Art auszudenken, zu entwickeln und durchzuführen (z. B.: Kochen mit Kids, Nachmittags-Modelle für Jung und Alt installieren zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, 1-Welt-Netzwerk-Projekte ins Leben rufen, Hospize gründen etc.)

Systematische „Demographie-Trainings“ bewirken eine methodisch-optimierende Profi\*-Arbeits-, -Qualitäts-, -Umgangs- und -Ergebnis-Kultur nicht nur für Netzwerke mit Gruppen sondern grundsätzlich überall, wo das gewünscht wird. Dabei werden zukunftsfähigeres Selbst-Entwicklungs- und würdevoll-aktivierendes Know-how zum Jung bleiben beim Älter werden und gegenseitiges Helfen gleichermaßen attraktiv.

Der Ansatz funktioniert für Einzelne und Gruppen, lässt alle inhaltlichen Freiheiten und stiftet einen festen Profi\*-Rahmen, der - auf hohem Niveau - für mehr Qualität, Achtsamkeit und Stabilität bürgt.

Da „2+3“ handfest persönliche, soziale und kommunikative Kompetenzen - in- und extern - professionalisiert, kann behinderndes „Zoo“-Verhalten (Dominanz, Schweigen, Machtkämpfe etc.) erfolgreich und dauerhaft reduziert werden.

Der Einstieg in die „Aktion-2-Stunden“ - und die Arbeit darin - ist generations- und altersunabhängig. Er schafft Möglichkeiten, durch den demographischen Wandel auch hier modern zu machen, was in anderen Ländern längst gang und gäbe ist:

Z. B. gehört es ganz selbstverständlich in Harvard oder in jeder englischen Hochschule, Schule, Unternehmen und Verein - für Jung und Alt - karriereförderlich zur Kultur - nicht nur für Führungspositionen sondern für alle Beteiligten - Nachweise über bürgerschaftlich-soziale Engagements zu erbringen.

\* „Profi“ steht hier für den sokratischen Ansatz von Virtuos-inn-en - vom Rennfahrer bis zur 1. Geigerin - mit ihrer Tages-Trainings-Haltung. Devise: „Wer glaubt etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden“.