



# Keine Angst vorm alten Eisen

Mit gezieltem Training lassen sich die kognitive Leistungsfähigkeit und die psychische Gesundheit Berufstätiger der Generation 50plus verbessern. Eine Studie der Uni Bonn bestätigt die langfristige Wirkung.

► Leistungsfähig, flexibel, offen für Neuerungen, motiviert und resilient in Belastungssituationen – diese Eigenschaften gehören zum Wunschbild der Mitglieder eines guten Teams. Dieses Ideal wird jedoch nicht unmittelbar mit älteren Berufstätigen assoziiert. Zwar nimmt das Erfahrungswissen mit dem Alter zu, aber in der Leistung

des Gedächtnisses und der Konzentration, im Erleben der eigenen Kompetenz, in der Stressresistenz und der körperlichen Koordinationsfähigkeit werden häufig Einschränkungen spürbar. Die psychologische Forschung zeigt seit geraumer Zeit, dass solchen Veränderungen mit geeigneten Maßnahmen aktiv begegnet werden kann und dass Lernen lebenslang grundsätzlich gut möglich ist.

## STUDIE KOMPAKT

**Forschungsfragen:** Führt ein multimodales Training für Berufstätige im Alter 50plus zu kurzfristigen und langfristigen Verbesserungen der kognitiven Leistungsfähigkeit, des beruflichen Selbstkonzepts und des Stressmanagements? Gehen die Effekte über diejenigen von Ein-Komponenten-Trainings hinaus?

**Forschungsansatz:** Mit 805 Personen im durchschnittlichen Alter von 55 Jahren wurde eine longitudinale Interventionsstudie mit inaktiver Kontrollgruppe durchgeführt. In wöchentlichen Trainingseinheiten von 180 Minuten Dauer wurden 15-mal (inklusive Prä- und Post-Tests) Stressmanagement, geistige Fitness, Metakognition, berufliche Kompetenzen und psychomotorische Aktivierung adressiert. Drei Trainings über sieben Wochen (inklusive Prä- und Post-Tests) von jeweils zwei Stunden Dauer fokussierten nur Stressmanagement oder kognitive Leistungsfähigkeit oder Kompetenzen. Die Testungen fanden vor dem Training, nach dem Training und als Follow-up-Erhebung sechs Monaten nach Beendigung des Trainings statt.

**Ergebnisse:** Als Effekte des multimodalen Trainings konnten signifikante bis höchst signifikante Verbesserungen im Gesundheitsempfinden, im beruflichen Selbstkonzept, in der Selbstwirksamkeit, der Stressresistenz und den kognitiven Funktionen mit merklichen bis großen Effektstärken belegt werden, die die hohe praktische Bedeutsamkeit der Ergebnisse anzeigen. Die Ein-Komponenten-Trainings führten zu jeweils spezifischen Effekten. Über 97 Prozent der Teilnehmenden würden das Training weiterempfehlen.

## Training zur Stärkung Berufstätiger 50plus

Vor diesem Hintergrund entwickelte unser Team in der Abteilung Entwicklungspsychologie und Pädagogischen Psychologie der Universität Bonn ein multimodales Training „Lernen im Arbeitsalltag: LiA“. Es zielt auf die Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, die Verbesserung der Selbstwirksamkeit und die Stärkung der psychischen Gesundheit, besonders für Berufstätige 50plus. Dieses Training sollte nachhaltig wirken und motivierende Techniken vermitteln, die leicht im Arbeitsalltag eingesetzt werden können. Die Inhalte (siehe Kasten) wurden ineinander verzahnt, um einen abwechslungsreichen Trainingsablauf zu gewährleisten. Das Training wird in Gruppen von etwa 15 Personen einmal wöchentlich durch erfahrene Psychologinnen und Psychologen mit einem Abschluss als Master of Science angeleitet.

Das multimodale Training umfasst 14 Einheiten mit jeweils 180 Minuten Dauer. Kurztrainings, die auf einzelne Komponenten – Stressmanagement, kognitive Leistungs-

## INHALTE DES LIA-TRAININGS

- **Stressmanagement:** Verständnis der Entstehung des individuellen Stresserlebens, aktive Copingstrategien für Belastungssituationen.
- **Geistige Fitness:** Schlussfolgerndes Denken, Konzentration und Problemlösen.
- **Metakognition:** Gedächtnis- und Lernstrategien, kognitive Flexibilität.
- **Kompetenz:** Persönliche und berufliche Stärken, Aufbau von Motivation und Selbstvertrauen.
- **Psychomotorik:** Aktivierung, Koordination, Entspannung für ein gesundes Ineinandergreifen persönlicher, körperlicher und kognitiver Funktionsbereiche.



### Mehr zum Thema

Hüber, T./Käser, U./Stahlhofen, L./Görtner, L./Röhr-Sendlmeier, U.: Evaluation of a multi-component training programme for employees aged 50+. In: European Journal of Ageing, 2022. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00715-0>.

Röhr-Sendlmeier, U. /Käser, U./Hüber, T./Görtner, L./Stahlhofen, L.: Lernen im Arbeitsalltag – Fit im Beruf. Berlin 2019.

fähigkeit oder berufliche Kompetenzen – fokussieren, werden kombiniert mit körperlicher Aktivierung über fünf Wochen in jeweils zwei Zeitstunden durchgeführt. Wir erprobten die LiA-Trainings in verschiedenen Studien mit über 800 Frauen und Männern und überprüften ihre Wirkung unmittelbar nach dem Training und nach weiteren sechs Monaten. Die Trainings fanden in Unternehmen unterschiedlicher Größen und Branchen – Industrie, Versorgung, Verwaltung, Banken und Versicherungen – jeweils vor Ort statt.

### Klare und langfristige Verbesserungen durch LiA-Training

Gegenüber einer Kontrollgruppe, die kein Training erhielt, zeigten die trainierten Personen signifikante Verbesserungen im Gesundheitsempfinden, der beruflichen Kompetenz, der allgemeinen Selbstwirksamkeit, der Stressbewältigung, im Konzentrationsvermögen und der kognitiven Geschwindigkeit. Die Veränderungen hatten zudem merkbare Effektstärken, wodurch die praktische Bedeutsamkeit der Wirkungen angezeigt wird. Die allermeisten Verbesserungen konnten noch sechs Monate nach Beendigung des Trainings, zum Teil sogar in gesteigertem Umfang, belegt werden. Dies spricht dafür, dass

die gelernten Übungen tatsächlich in den Arbeitsalltag übernommen worden waren.

Beispiele für die Wirkung der Trainings in den Bereichen der beruflichen Handlungsfähigkeit und der kognitiven Funktionen sind in der Abbildung für den Vergleich mit der Kontrollgruppe und im Längsschnitt nach sechs Monaten dargestellt (siehe Abbildung). Zusätzliche Online-Erprobungen und zwei- bis viertägige Kompakttrainings führten zu vergleichbaren Ergebnissen. Über 97 Prozent der Teilnehmenden würden das Training weiterempfehlen.

### Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

Kognitive Leistungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Resilienz und Wohlbefinden können durch die LiA-Trainings effektiv gesteigert werden. Berufstätige 50plus gewinnen Lebensqualität und Unternehmen erhalten die Möglichkeit, ihnen länger eine berufliche Perspektive zu bieten. Krankheitsbedingte Ausfälle und Fluktuationen am Arbeitsplatz werden deutlich verringert. Angesichts des Fachkräftemangels, des demografischen Wandels und der Verschiebung der Altersstruktur am Arbeitsmarkt sind dies ermutigende Perspektiven. Daher führt unser Team diese Trainings weiterhin durch (siehe Kasten zum LiA-Training.de). ■

AUTORIN



Prof. Dr. Una M. Röhr-Sendlmeier, Institut für Psychologie, Abteilung Entwicklungs- und Pädagogische Psychologie, Universität Bonn, uroehr@uni-bonn.de

### Beispiele für Veränderungen nach dem Training

Trainingsgruppe (–) gegenüber der Kontrollgruppe (–)



Trainingsgruppe nach weiteren 6 Monaten



Abbildung