



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER



Mangelnde Vorbereitung aufs Alter wider besseres Wissen

Margarita Engberding
Psychotherapie-Ambulanz,
Spezialambulanz für Prokrastination
FB Psychologie, Universität Münster

wissen.lebe
WWU Müns



Zukunftsorientiertes Handeln erfordert Selbstkontrolle in der Gegenwart.

- Verzicht auf unmittelbare Bedürfnisbefriedigung
- In-Kaufnehmen von Anstrengung und Mühe
- zugunsten langfristiger Vorteile.

Deshalb besteht oft eine Kluft zwischen Einsicht und Verhalten.

Zukunftsvorsorge ist ein typisches Problemfeld für Prokrastination

- Es gibt einen „natürlichen Hang“, aktuelle Bedürfnisse unmittelbar zu befriedigen und unangenehme Zustände und Themen zu vermeiden
- Das sog. „Time-Discount-Phänomen“ lässt uns aktuelle Belohnungen deutlich attraktiver erscheinen als spätere.

Planung des Ruhestands ist ein typisches Problemfeld für Prokrastination

- Die ernsthafte Beschäftigung mit dem Alter und zusammenhängenden sozialen, gesundheitlichen und finanziellen Aussichten erzeugt bei vielen Unbehagen.
- Es bestehen häufig Unwissen und Unsicherheit über sinnvolle Vorsorgeschritte.
- Vor allem die finanziellen Themen sind komplex und fremd; die Klärung erfordert Konzentration und Mühe
- Es gibt keine Frist oder „Deadline“ für das Umsetzen konkreter Vorbereitungsmaßnahmen.

Individuelle Lösungsansätze

- Konkrete „Gelegenheitsvorsätze“ fassen
- Einzelschritte planen, klein anfangen
- Deadlines setzen
- Verbindlichkeiten und Strukturen schaffen
 - Zum Beispiel das „Weight-Watchers-Prinzip“ nutzen
 - In einer Gruppe Gleichgesinnter geht es leichter



Gesellschaftliche Lösungsansätze

- Zugang zu Angeboten erleichtern
 - Einfache und niedrigschwellige Angebote erleichtern
 - Entscheidungen und Verhaltensänderung
- Medienpräsenz der Thematik

Lösungsbeispiele

	Gesundheit	Soziales Netzwerk	Finanzielle Vorsorge
Individuell	<p>Kleine Umstellung der Ernährung z.B. ein Apfel am Nachmittag</p> <p>Gruppe suchen z.B. für gemeinsamen Sport oder Ernährungsumstellung</p> <p>Apps mit Push-Funktion zur Ernährungsberatung</p>	<p>Kleine Vorsätze z.B. ein Telefonat am Wochenende</p> <p>Verpflichtungen eingehen, z.B. Stammtisch, Spielrunde</p>	<p>Auch hier: Schritte planen und klein anfangen.</p> <p>Automatismen schaffen z.B. regelmäßige, automatische Zahlung</p>
Politik/ Gesellschaft	<p>Angebot der Vereine „Sport für Unsportliche“</p> <p>Aktions- und Probiertage</p> <p>Direkte Ansprache mit Informationen und Beratung</p>	<p>Kommunale Angebote wie Ü55-Projekt in Münster</p>	<p>Gefühlte Deadline schaffen, z.B. jährliche Informationen, wie viel preiswerter es gerade jetzt noch ist, ein bestimmtes Sparziel zu erreichen.</p> <p>Verständliche Informationen</p>