

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

18. August 2016

Durchhalten bis zur Rente, weitermachen im Hamsterrad oder etwas ganz Neues wagen? Gründen ist nicht nur etwas für Jungspunde. Im Gegenteil: Vieles spricht für einen Neustart im fortgeschrittenen Alter.

Ich habe mich gefragt, ob ich das noch bis zur Rente durchziehen kann. Ein paar Jahre wären es noch gewesen. Dann bekam ich plötzlich diesen rätselhaften Hautausschlag, den sich kein Arzt erklären konnte. Da wurde mir klar: Nein, ich kann nicht bis zur Rente warten. Ich muss jetzt etwas ändern. Mein Name ist Moni Minas, ich bin 59 Jahre alt, von Beruf Ärztin, ich lebe in Bonn. Die letzten Jahre habe ich in einer psychiatrischen Klinik in Dormagen gearbeitet. Ich pendelte jeden Morgen von Bonn nach Dormagen, von einer heilen in eine triste Welt. Um mich herum alles grau und kaputt: die Chemie-Schornsteine der Stadt, die grauen Wände in der Klinik, Depressive, Drogenabhängige und Psychotiker, die mit ihren Rückfällen wie in einer Endlosschleife immer wieder zu uns eingeliefert wurden. Ich konnte ihnen nicht wirklich helfen, konnte ihr Leben nicht verändern. Aber was war mit meinem?

Wenn Arbeitsstress krank macht

1 / 14

Wer mit seiner Arbeit unzufrieden ist, tut gut daran, etwas zu ändern. Denn Unzufriedenheit am Arbeitsplatz kann krank machen. Das gilt besonders, wenn der belastende Zustand über einen langen Zeitraum anhält. Die höchsten Erkrankungsraten und Ausfallzeiten treten bei Männern und Frauen über 55 auf. ^{#1} Psychische Erkrankungen sind bei Arbeitnehmern im Gesundheits- und Sozialwesen besonders verbreitet. Lange Arbeitszeiten, fehlende Ruhepausen und hoher Arbeitsdruck bringen viele an die eigenen Grenzen.

Seit 20 Jahren untersucht Johannes Siegrist die Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz ^{#2}

auf die Gesundheit. ^{*1}

Das wichtigste Ergebnis des Professors für Psychosoziale Arbeitsbelastungsforschung an der Düsseldorfer Heinrich-Heine-Universität: Wer sich in hohem Maße anstrengt und im Gegenzug keine angemessene Belohnung bekommt, verdoppelt sein Risiko, an Herz- und Kreislaufkrankheiten oder an einer Depression zu erkranken. »Wir konnten nachweisen, dass bei Menschen, die sich beruflich abstrampeln und keine Belohnung erfahren, Stresshormone und Blutdruck signifikant erhöht sind.« ^{#3} Belohnungen sind in diesem Zusammenhang: Gehalt, Aufstiegsmöglichkeiten, Sicherheit, Anerkennung und Wertschätzung. »Wenn ein Ungleichgewicht zwischen Belohnung und Anstrengung entsteht, wird das soziale Reziprozitätsprinzip ^{*2} gestört und im Gehirn werden Stressreaktionen ausgelöst.« Gefährlich werde es, wenn dieser Stress länger anhalte. ^{*3}

Für chronisch gestresste Menschen sei das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, 40–50% höher als in Kontrollgruppen; die Chance an Depression zu erkranken, sei sogar 80–100% höher. ^{#4}

Die eigene Arbeit erscheint häufig sinnlos

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

Menschen, die sich für ihre Arbeit nicht wertgeschätzt fühlen, mangelt es an Motivation und Engagement. Die Ergebnisse einer Studie zur Mitarbeiterbindung des Markt- und Meinungsforscherinstituts Gallup zeichnen ein alarmierendes Bild der Beschäftigungssituation in Deutschland: Nur 16% der Arbeitnehmer fühlen sich mit ihrem Unternehmen verbunden und sind engagiert bei ihrer Arbeit. 84% geben eine geringe oder gar keine Bindung an. Die große Mehrheit klagt über fehlende Anerkennung und Wertschätzung – sie vermisst den Sinn hinter den eigenen Tätigkeiten. #5

Noch schlechter sind die Ergebnisse in Großbritannien, Frankreich und Japan. Kulturen, die für starke Hierarchien in Unternehmen bekannt sind. Zum Vergleich: In den USA gibt jeder dritte Arbeitnehmer eine hohe Bindung zum Unternehmen an.

Soweit die abstrakten Zahlen. Und nun der Praxistest: Wer kennt nicht mindestens einen Menschen, der häufig über seinen Arbeitgeber klagt? Über Arbeitsverdichtung und E-Mail-Fluten? Über überflüssige Bürokratie und mangelnde Einsicht? Über endlose Konferenzen und Sitzungen? Die üblichen Durchhalte-Parolen: bald ist Wochenende, Urlaub oder sogar Rente. Gejammert wird gern und viel; etwas geändert wird eher selten. Und das, obwohl gerade in der Lebensmitte *4 alle Zeichen auf Anfang stehen (könnten) – es gibt keinen besseren Zeitpunkt als die Gegenwart, um etwas zu ändern und einen Neustart zu wagen.

Mit 50+ ein Unternehmen gründen – geht das?

Ich bin ein sinnlicher Mensch, liebe Schönheit. Ich schaue mir gern Gemälde und Skulpturen an, sehne mich nach Farbe, nach Licht. Meine Lieblingsfarbe ist rot. Roter Himbeermund. In meiner Freizeit stricke ich gern, mag dieses Gefühl von Garnen und Wollen, die sich um den Finger legen, die Konzentration auf Maschen und Muster. Zuzuschauen, wie aus 2 Nadeln und einem Knäuel Wolle etwas entsteht, ein Ganzes wird, wie es wächst und Formen annimmt, das gefällt mir!

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

Ein Strickladen, das wäre etwas für mich, dachte ich. Ein Ort, an dem ich Wolle verkaufe und von jeder einzelnen die Geschichte kenne. Ein Ort, an dem die Leute Garne und Rat bekommen, an dem sie sich treffen und austauschen, stricken und häkeln. Ich könnte ein Unternehmen gründen, ein Ladenlokal suchen. Aber geht das in dem Alter? Meinen Arztkittel einfach an den Haken hängen und als Unternehmerin loslegen?

Was Moni Minas zunächst als überaus verrückter Gedanke erschien, ist bereits ein neuer Trend. Der aktuelle Gründungsmonitor der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) ^{*5} verrät: Im Zeitraum von 2007–2012 stieg der Anteil der über 50-jährigen Gründer von 12% auf 20%. In den letzten 10 Jahren ist der Anteil der Bevölkerung, die älter als 50 ist, um 15% gewachsen. Grund sind die Babyboomer, also die geburtenstarken Jahrgänge. Sie haben jetzt das halbe Jahrhundert erreicht.

Gleichzeitig schrumpft die Bevölkerung. 2020 wird ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung Europas über 50 sein. In vielerlei Hinsicht stellt uns die alternde Bevölkerung vor neue Herausforderungen – sie kann aber auch neue Chancen bieten: Die höhere Lebenserwartung und eine bessere körperliche Verfassung der älteren Menschen erhöhen ihren Konsum in vielen Bereichen. So ändert sich die Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen, neue Geschäftsfelder für Gründungen tun sich auf. Und wer könnte die Bedürfnisse dieses neuen Marktes besser verstehen als die Menschen, die selbst zur Zielgruppe gehören? Fast 9.000 ältere Gründungsinteressierte ^{*6} haben 2012 den Industrie- und Handelskammern (IHK) Geschäftskonzepte vorgelegt. Der Trend wird laut Prognose vom Dachverband der IHK anhalten. ^{#6} Wie viele der späten Gründer erfolgreich sind, ist bisher noch nicht ermittelt worden.

Was die späten Gründer antreibt

Neben der Sehnsucht nach etwas Neuem gibt es weitere gute Argumente für eine Gründung in der zweiten Lebenshälfte. Eine längere Lebenserwartung, der Wunsch nach einer aktiven Lebensgestaltung, aber sicher auch die steigende Altersarmut können uns motivieren. Während

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

einige die geringe zu erwartende Rente durch zusätzliches Einkommen aufbessern möchten, treibt andere der Wunsch, endlich etwas Sinnvolles zu tun, etwas zurückzugeben oder eben das zu tun, was sie oder er immer schon tun wollte.

In Düsseldorf betreiben Barbara Rörtgen und Tim Prell ein Ideenlabor. Für Menschen in der Lebensmitte haben sie ein spezielles Programm entwickelt. Im »Job-Lab«^{#7} beraten sie Menschen, die aussteigen, die etwas Neues machen wollen. Oft sind es Manager aus Großkonzernen, die festgestellt haben, dass sie dort ihr Talent zum Unternehmertum nicht einbringen können. Sie sind auf der Suche nach Gestaltungsspielräumen, manchmal auch nach der großen Freiheit, trauen sich aber noch nicht, einen neuen Weg zu gehen. Klarheit über das Ziel zu bekommen und das stimmige Gefühl, dass es zur eigenen Persönlichkeit passt, das seien die ersten Schritte in die neue Selbstständigkeit. Allerdings, so Barbara Rörtgen, dürfe man sich keine Illusionen machen. Romantische Vorstellungen von einem Leben als Bohème, der ein nettes Café führt, halten in der rauen Wirklichkeit der Gastronomie kaum stand.

Bei vielen gilt es zunächst, die Selbstwahrnehmung zu korrigieren. Ein typischer Glaubenssatz sei: »Ich bin total sicherheitsbedürftig.« Babyboomern sei dieses Sicherheitsbedürfnis von den kriegsgebeutelten Eltern übertragen worden; sie hätten es später nie hinterfragt. Dieses vermeintliche Sicherheitsbedürfnis hielte viele davon ab, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen. Würde ihnen aber klar gemacht werden, wo dieses Gefühl herkomme, verliere es seinen Schrecken. Wer über 50 etwas Neues beginnen wolle, habe kaum eine andere Chance, als den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen, denn ein Quereinstieg in ein anderes, berufsfremdes Angestelltenverhältnis sei schwieriger. Da müsse man realistisch sein, sagen die Berater.

Auch der Sozialwissenschaftler Ralph Sange aus Krailling bei München ist einer, der viele ältere Gründungswillige begleitet. Mit seinem Sozialunternehmen »Gründer 50plus«^{#8} will er die Idee des späten Unternehmertums fördern. Er weiß um die Ängste und Sorgen seiner Klienten, denn er gehört zur gleichen Altersgruppe. Zunächst einmal gelte

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

es, »alte« Glaubenssätze zu knacken, bestätigt auch der Sozialwissenschaftler. »Wir sind aus einer Generation, die glaubt, Gründung sei Risiko. Für Gründung brauche es viel Kapital. Für Gründung müsse man eine einzigartige Idee haben. Und man müsse alles können.« Alles falsch, sagt Sange. Es komme einzig und allein darauf an, was uns treibt und wie wir uns bei der Umsetzung durch unser Netzwerk und durch professionelle Beratung helfen lassen.

Am besten funktionierten die Ideen, die etwas mit uns selbst zu tun haben. Einer seiner Klienten habe jahrelang auf dem Weg zur Arbeit einen Ort vermisst, an dem er schnell ein Frühstücksbrötchen kaufen konnte. Sein eigenes, nicht befriedigtes Bedürfnis wurde dann zur Geschäftsidee. Er stellte sich auf die Straße und fragte Passanten, ob sie gern an dieser Stelle ein Brötchen kaufen wollen würden und welchen Belag es haben sollte. Die Idee kam gut an. Er kündigte seine Stelle und verkauft seitdem sehr erfolgreich Frühstücksbrötchen. Auch wenn der Traum vom erfolgreichen Szene-Café nicht immer wahr wird: Eine pfiffige Idee kann sich auch in der Gastronomie durchsetzen.

Wichtige Zutaten: Der Staat und die »3 Fs«

Ich habe damals viel mit Freundinnen und mit meiner Familie über meine Idee gesprochen und war überrascht, wie viel Zuspruch ich bekam. Und dann hatte ich mich entschieden: Ich suchte eine Beratungsstelle auf, machte einen Businessplan und kündigte meine Anstellung. Ich beantragte beim Arbeitsamt einen Zuschuss für Existenzgründer und suchte einen passenden Ort, den ich in der Bonner Südstadt fand.

Es war verrückt, wie einfach plötzlich alles war. Als ob allein der Entschluss, etwas zu tun, alles in Gang gesetzt hätte. 2 Tage vor meinem Banktermin für einen Gründungskredit eröffnete mir eine Freundin, sie habe Geld geerbt und wolle es mir gern leihen. Sie glaube an mich.

Als ich jünger war, hätte ich mir niemals zugetraut, ein Unternehmen zu gründen. Ich glaube, dass es im Alter tatsächlich leichter ist. In meinem sozialen

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

Netzwerk gibt es heute eine Menge Menschen, die mich unterstützen konnten: ein Innenarchitekt, der mir beim Umbau des Ladens geholfen hat, eine Journalistin, die mir bei Namenssuche und Marketing unter die Arme griff und all die anderen Freunde und Bekannte, die Regale aufgebaut, Lampen aufgehängt und mir Mut zugesprochen haben. Und natürlich meine Familie, die voll hinter mir stand.

Die »3Fs«, also »Family, friends and fools«¹⁷ können erheblich zum Erfolg der neuen Selbstständigkeit beitragen. Unterstützung und Zuspruch, aber auch Know-how und Kontakte sind mindestens genauso wichtig wie das notwendige Kapital. Wer keine finanziellen Rücklagen hat, kann nach Sponsoren suchen oder Hilfe vom Staat in Anspruch nehmen. Dazu gehören:

> **Zuschuss vom Arbeitsamt**

Arbeitslose können einen Gründungszuschuss vom Arbeitsamt beantragen. Voraussetzungen: Der Antragsteller muss Arbeitslosengeld 1 (ALG I) beziehen und eine fachliche Eignung vorweisen. Die Grundlage des Antrags ist der eingereichte Businessplan. Wird der Antrag genehmigt, erhält der frisch gebackene Unternehmer für 6 Monate die gesamte Höhe seiner ALG I-Leistung plus 300 Euro zur sozialen Absicherung. Fällt die anschließende Beurteilung positiv aus, kann eine zweite Förderphase von 9 Monaten genehmigt werden. Die monatliche Förderung beträgt dann noch 300 Euro.

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

> **Kredit von der KFW**

Das »Startgeld« der KFW richtet sich an Gründer und Selbstständige mit bis zu 50.000 Euro Kreditbedarf. Abgewickelt wird der Kredit über die Hausbank (die auch die Entscheidung trifft). Die KFW gewährt eine Haftungsbefreiung von 80%. Wichtig sind die nötigen Sicherheiten. Ralph Sange von »Gründer 50plus« empfiehlt, ein Konzept ohne große Investitionen zu suchen. Das sei vor allem im Bereich Dienstleistungen möglich, aber dank der technologischen Entwicklungen durchaus auch beim Handel über das Internet. Auf keinen Fall solle man seine Ersparnisse fürs Alter in ein Risikogeschäft investieren.

> **INVEST: Zuschuss für Wagniskapital**

Mit INVEST, dem Zuschuss für Wagniskapital, erhalten Business Angels ^{#8} einen Teil ihrer Investitionen in Unternehmensgründungen steuerfrei zurück. Ab einer Investition von 100.000 Euro sind 20% ihrer Investitionen steuerfrei. In den vergangenen 3 Jahren wurden so bereits 175 Millionen Euro Wagniskapital investiert ^{#9}

Älter zu sein hat auch Vorteile

Anders als viele vielleicht zunächst annehmen, ist das Alter keineswegs ein Hindernis für die Gründung. Im Gegenteil: Es birgt sogar viele Vorteile. Moni Minas hat nicht nur von ihren Netzwerken profitieren können. Untersuchungen zeigen: Persönliche Fähigkeiten und Kenntnisse, die mit dem Alter zu tun haben, tragen wesentlich zum Erfolg von Gründern bei. Dazu gehören neben dem Netzwerk beispielsweise Berufs- und Lebenserfahrung, Markt- und Branchenkenntnisse, Seriosität, Gelassenheit und realistischere Zielsetzungen. ^{#10} Zudem zeigen Studien, dass Ältere oft die besseren Entscheidungen treffen: Mit dem Alter ändert sich auch unser Gehirn und wir treffen Entscheidungen anders – nicht nur aufgrund von Erfahrungen. ^{#11} Außerdem sind ältere Unternehmer weniger risikofreudig.

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

Ihre Unternehmen wachsen im Vergleich zu denen von jüngeren Gründern gar nicht oder langsamer, scheitern aber auch seltener.

Ob der Wunsch, ein Unternehmen zu gründen, auch tatsächlich zur Umsetzung führt, hängt von der Einstellung zum eigenen Alter ab: Ist sie positiv, steigen die Chancen. Das gilt gleichermaßen für Jung und Alt. #12 Eine Statistik zu erfolgreichen Spät-Gründern in Deutschland konnte ich aufgrund der schlechten Datenlage noch nicht ausfindig machen. Studien aus den USA und Großbritannien zu Start-ups offenbaren jedoch eine Überraschung: Die Erfolgswahrscheinlichkeit steigt mit dem Alter der Gründer. Ab 55 Jahren sind die Chancen sogar doppelt so hoch wie in der Altersgruppe der 20-34-Jährigen! #13

Ich habe es wirklich getan ...

Den Laden habe ich im Oktober eröffnet. Seitdem hat sich für mich eine neue Welt aufgetan. Ich habe gelernt, worauf ich beim Einkauf achten muss, welche Qualitätsmerkmale das Material haben muss und wie ich mich am Markt positioniere. Es gibt eine Art Strick-Fangemeinde, Plattformen, auf denen sie sich austauschen und – tatsächlich – die lange Nacht des Strickens. Diese Events fangen abends nach Büroschluss an. Da kommen Frauen im Businesskostüm und Männer in Anzug und Krawatte, um die ganze Nacht zu stricken. Ich lerne jeden Tag Neues dazu. Ich habe auch schon Workshops im Laden durchgeführt und will das weiter ausbauen. Ich mache zwar noch keine Gewinne, aber immerhin: Der Laden trägt sich schon.

... und auch die Gesellschaft profitiert

Nicht nur der einzelne Gründer, sondern auch die Gesellschaft kann von einer Gründung in der zweiten Halbzeit profitieren. Ältere Gründer verfolgen oft nicht nur ökonomische, sondern auch gesellschaftliche und humanitäre Ziele. Sie agieren als sogenannte Sozial-Unternehmer. #9 Hinzu kommt, dass Menschen, die aufgrund geringer Renten Anspruch

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

auf Sozialleistungen hätten und ihre finanzielle Situation durch die Selbstständigkeit aufbessern, die Sozialkassen entlasten.

Und wo ist die Grenze? Die hat William K. Zinke vor 6 Jahren in jedem Fall erst mal weit gesteckt: Im Alter von 79 Jahren gründete der heute 85-Jährige eine Einrichtung zur Förderung der Gründungstätigkeit von Menschen über 55, #14 das Center For Productive Longevity in Boulder in den USA. #15

Also, worauf warten wir noch?

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

Zusätzliche Informationen

- *1 In den letzten 25 Jahren wurden vor allem 2 Arbeitsstress-Modelle wissenschaftlich untersucht: Das Anforderungs-Kontroll-Modell (nach Karasek & Theorell) und das Modell beruflicher Gratifikationskrisen (nach Siegrist). Laut dem ersten sind Menschen besonders krankheitsanfällig, wenn sie hohen quantitativen Anforderungen, wie ständigem Zeitdruck, ausgesetzt sind und gleichzeitig wenig Kontrolle und Entscheidungsmacht beim Ausführen ihrer Tätigkeit haben. Im zweiten Modell steht eine hohe Verausgabung ohne Belohnung im Vordergrund.
- *2 Also das Prinzip, dass bei entsprechender Leistung eine Gegenleistung erbracht wird. Der Begriff wird auch in der Wirtschaft im internationalen Handelsverkehr genutzt.
- *3 Die akute Stressreaktion, zum Beispiel in einer Gefahrensituation, ist wichtig und steigert unsere Überlebenschancen: Wir sind aufmerksamer und bereit zu kämpfen oder zu fliehen (>>Fight-or-Flight-Response<<), wenn wir unter akutem Stress stehen. Um den Körper darauf vorzubereiten, werden zahlreiche Hormone und andere Signale aktiviert. Bei lang anhaltendem, chronischem Stress kommt es zu einer Überreizung dieser Signale mit teils gravierenden Folgeschäden. Unser Körper benötigt nach der Aufregung Erholungsphasen, um sich zu regenerieren.
- *4 Die >>Lebensmitte<< ist ein häufig genutzter Begriff, auch im Zusammenhang mit der Midlife-Crisis, dem eine klare Definition fehlt. Ich verwende den Begriff hier, wie allgemein üblich: für ein Alter von +/- 50 Jahren. Rein rechnerisch läge die Lebensmitte bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 82 Jahren natürlich unter 50.

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

- *5 Die KfW ist die weltweit größte nationale Förderbank und laut Bilanzsumme die drittgrößte Bank Deutschlands. Gegründet wurde sie nach dem Zweiten Weltkrieg 1948. Jedes Jahr gibt sie eine Analyse zum Gründungsgeschehen in Deutschland heraus, den Gründungsmonitor.
- *6 Einige Statistiken meinen damit Menschen ab 45 Jahren, andere ab 50. Wieder andere unterscheiden zwischen jüngeren Alten (45–65 Jahre) und älteren Alten (ab 65 Jahren). Die IHK-Statistik bezieht sich auf Menschen ab 50 Jahren.
- *7 »Familie, Freunde und Narren« sind die ersten, wenn es darum geht, eine Unternehmensidee vorzustellen – und Geld dafür zu sammeln. Die wenigsten Start-ups sind in der Lage, Investorengelder zu sammeln. Daher sind gute Kontakte zu Familien und Freunden wichtig, wenn es darum geht, die Frühphase finanziell zu unterstützen.
- *8 Das sind Menschen, die bereit sind, eine Unternehmensidee mit einem Teil ihres Privatvermögens zu unterstützen. Dabei ist die persönliche Nähe zur Geschäftsidee und den Gründern meist sehr wichtig.
- *9 Ein »Social Entrepreneur« oder »Sozialunternehmer« setzt sich vor allem für die Lösung eines sozialen Problems und einen positiven Wandel in der Gesellschaft ein, indem er beispielsweise sauberes Trinkwasser fördert, Schulmaterial erstellt oder Kredite an Menschen vergibt, die von der Bank keinen erhalten würden. Der finanzielle Nutzen ist zweitrangig. In Deutschland ist das Konzept noch relativ neu und es gibt bisher keine Zertifizierung für Sozialunternehmer.

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen

perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

Quellen und weiterführende Links

- #1 Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales zu psychischer Gesundheit
 im Betrieb mit Empfehlungen des Ausschusses für Arbeitsmedizin
http://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/a450-psychische-gesundheit-im-betrieb.pdf?__blob=publicationFile

- #2 Die aktuelle Review-Studie von Johannes Siegrist zu seinem Stressmodell
 (englisch, 2016)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4847094/>

- #3 Johannes Siegrists Buch fasst die wichtigsten Ergebnisse zu Stress am
 Arbeitsplatz und Folgen für die Gesundheit zusammen
https://www.buch7.de/store/product_details/1023124351

- #4 Studie zum Verhältnis von Arbeitsstress bei älteren Menschen und
 Depression in 13 europäischen Ländern (englisch, 2013)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4222833/>

- #5 Eine kurze Zusammenfassung der Umfrage-Ergebnisse von Gallup zum
 Nachhören
http://content.gallup.com/origin/gallupinc/GallupSpaces/Production/Cms/WWWV7DEDE/508_Wichtigste%20Ergebnisse%202012.mp3

- #6 Studie über ältere Gründer und neueste Entwicklungen vom
 RKW-Kompetenzzentrum
<https://static5.rkw-kompetenzzentrum.de/fileadmin/media/publications/2013/Gruendung/Studie/20131101-Gruenderinnen-und-Gruender-ab-dem-mittleren-Alter-Schluesselfaktor-fuer-die-Wirtschaft.pdf>

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen
perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi

- #7** Das »Job-Lab« ist Teil des sogenannten »Entwicklungshelfer
- Ideenlabors« in Düsseldorf
<http://www.entwicklungshelfer.com/job-lab/>
- #8** Ralph Sange berät Gründer über 50
- <http://www.gruender50plus.de/>
- #9** Übersicht zu INVEST vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
 <http://www.bmwi.de/DE/Themen/Mittelstand/Mittelstandsfinanzierung/invest.html>
- #10** Untersuchungen zu Gründungsaktivitäten in der zweiten Lebenshälfte
 <https://books.google.de/books?id=MP-a-HqQLgUC>
- #11** Das und anderes gibt es im Buch »Wenn das Gehirn älter wird« zu lesen
 https://www.buch7.de/store/product_details/1020994452
- #12** Studie zur Rolle der altersbasierten Selbstwahrnehmung (englisch, 2015)
 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167487015000975>
- #13** »Die Anatomie des Unternehmers« beschreibt die Unterschiede zwischen
 Jung und Alt (englisch, 2009)
http://www.kauffman.org/~media/kauffman_org/research%20reports%20and%20covers/2009/07/makingofasuccessfulentrepreneur.pdf
- #14** William K. Zinke beschreibt die Vorteile der späten Unternehmerschaft
 (englisch)
<http://www.forbes.com/sites/alanhall/2012/10/01/starting-a-venture-at-age-55-the-data-the-winners-and-william-k-zinke-founder-of-the-center-for-productive-longevity-hes-85/#551c18266468>
- #15** Das Zentrum für produktive Langlebigkeit von William Zinke
- <https://www.ctrpl.org/>

Gitti Müller

Alles auf Anfang: Mit 50+ einen beruflichen Neustart wagen
perspective-daily.de/article/53/oME8CGZi