

IHR RUHESTAND

Das Beste kommt zum Schluss!

Die besten Strategien und Tipps, mit denen Sie Ihre Rentenzeit in vollen Zügen genießen können



Joachim Roschel
Copyright © 2021

Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Vorbereitung auf den Ruhestand](#)

[Unterschiede in den Ruhestandsvorbereitungen](#)

[Ruhestand, was nun?](#)

[Arbeiten in der Rente](#)

[Abseits einer regulären Arbeit](#)

[Ruhestand ist Zeit für Familie, Freunde und Partnerschaft](#)

[Mögliche Schwierigkeiten und ihre Lösung](#)

[Altern - ein Prozess in Würde](#)

[Gesundheit im Ruhestand wiederfinden, erhalten und stärken](#)

[Ideen für einen aktiven Ruhestand](#)

[Nachwort mit großem Dankeschön](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Impressum](#)

Vorwort



Das halbe Arbeitsleben lang wird geplant, was im Ruhestand alles an Reisen, Erlebnissen oder Zeit mit der Familie nachgeholt werden soll. Endlich geht der Arbeitsalltag zu Ende und Sie wollen sich den Dingen widmen, für die bis dahin wenig bis gar keine Zeit geblieben ist. Dann ist der Ruhestand da und alles kommt ganz anders. Ein Teil der Pensionisten und Rentner fällt in ein tiefes schwarzes Loch, weil sie feststellen, dass sie nicht mehr gebraucht werden. Arbeitskollegen waren gleichzeitig auch Freunde und plötzlich fällt diese soziale Komponente weg. Ein anderer Teil der Neu-Ruheständler verfällt in Aktionismus. Innerhalb der ersten beiden Jahre wird so viel wie möglich nachgeholt: Von der Reise in die Südsee bis hin zum Hausumbau wird in Windeseile Zeit, Geld und Energie verbraten.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, dass Sie zu einer inneren Balance finden und sich effektiv auf den Ruhestand vorbereiten. Sie erfahren auch, wie Sie Ihr Leben neu strukturieren und dem Ruhestands-dasein ein neues Gesicht geben, wenn sie bereits pensioniert sind.

Der Faden zieht sich vom „alten Eisen“ zum „ewigen Jugendlichen“. Finanzielle Gegebenheiten werden ebenso berücksichtigt wie die neuesten Trends und das aktuelle Zeitgeschehen. Deutschland sieht sich mehr und mehr Pensionisten und Rentnern gegenüber. Die Baby-Boomer-Generation wird das noch einmal befeuern. Neben der persönlich-individuellen Komponente soll auch kurz auf diese Entwicklung eingegangen werden. Schließlich ist die nun hinzukommende Generation an Ruheständlern eine der bestausgebildeten und auch wirtschaftlich tragfähigsten Generationen. Das hat Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt und Ihre Zukunft. Es eröffnet sich für so manche Senioren die Möglichkeit, sich noch weiter einzubringen.

Sind Sie schon Rentner, aber es läuft nicht so wirklich rund? Fehlt es an Beschäftigung und Bestätigung? Auch dafür finden Sie Lösungsvorschläge in den folgenden Kapiteln und Abschnitten. Wir haben uns schlaugemacht, nicht nur was die gesetzlichen Möglichkeiten betrifft. Wir haben vor allem mit Pensionisten in unserer näheren Umgebung intensiv gesprochen. Von diesen Personen befinden sich manche in Vorbereitung auf den Ruhestand und andere sind bereits mittendrin. Außerdem konnten wir auch die Erfahrungen und Ratschläge von einer Rentnerin mit 84 Lebensjahren und 21 Ruhestandsjahren sowie einem Rentner mit stolzen 97 Lebensjahren und 34 Ruhestandsjahren mit in dieses Buch einfließen lassen.

Kapitel 1

Vorbereitung auf den Ruhestand

Alle, die heute über ihren Ruhestand nachdenken, sollten sich eine entscheidende Frage stellen: Sanftes hinübergleiten in den Ruhestand oder doch lieber ein abruptes Ende? Beide Varianten können für den Einzelnen sowohl Vor- als auch Nachteile haben. Welche Faktoren bei der Entscheidung eine Rolle spielen können, werden wir Ihnen in diesem Kapitel in Stichpunkten mit kurzen Erklärungen aufzeigen.

Langsamer Übergang:

Bei vielen Firmen hat man in den letzten Jahren vor der Rente die Möglichkeit, die Arbeitszeit schon Schritt für Schritt zu reduzieren. Wenn das für Sie eine Option ist, dann sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Chef oder der Personalabteilung. Andere Unternehmen wiederum machen das Angebot einer längeren Lebensarbeitszeit mit gleitendem Übergang im Anschluss. Es kommt ein wenig auf die Branche, die körperlichen Anforderungen und den eigenen Gesundheitszustand an, ob Sie darauf eingehen wollen. Fachkräfte und langjährige Mitarbeiter werden heute wieder sehr geschätzt.

Unser soziales Netz besteht zum Großteil oft aus den Arbeitskollegen, denn schließlich verbringen wir viel Zeit mit ihnen. Sie haben mit einigen Ihrer Kollegen über die Jahre gemeinsame Interessen entdeckt und diese auch in der Freizeit verfolgt. Hier verschwimmen die Altersgrenzen und plötzlich hat man selbst mehr Freizeit, um diesen Hobbys und gemeinsamen Aktivitäten nachzugehen. Die Freunde allerdings stehen noch mitten im Arbeitsleben. Ein langsamer Übergang gibt Zeit, neue Freunde zu finden oder alte Bekanntschaften zu reaktivieren.

Die Familie oder der Partner können sich darauf einstellen, dass nun ein Pensionär im Haus ist. Damit lässt sich die Hausarbeit eventuell neu aufteilen, wenn nicht beide zur selben Zeit in den Ruhestand gehen können. Kontakte zur Verwandtschaft, allen voran zu den eigenen Kindern sowie Enkelkindern, können langsam wieder vertieft und ausgebaut werden.

Abrupter Übergang:

Ihr Arbeitgeber wartet nur darauf, Ihren Arbeitsplatz im Zuge einer Restrukturierung gleich wegzurationalisieren. Dann müssen Sie auch nicht dem Job nachtrauern.

Sie fühlen sich für Ihr Wissen und die Erledigung Ihrer Aufgaben bei Ihrem Arbeitgeber nicht mehr geschätzt? Sie haben die Nase eigentlich voll von jungen sogenannten

Managern mit wenig praktischer Erfahrung, die Ihnen erklären wollen, wie der Hase läuft? Dann kann das Ende der Beginn eines wunderbaren Neuanfangs sein.

Die Gesundheit spielt nicht mehr ganz mit und im Zuge der Pensionierung liegen schon Pläne vor, wie das eine oder andere Zipperlein zukünftig in Angriff genommen werden soll? Dann ist hier der endgültige Ausstieg der sinnvollere Weg. Das Ziel besteht darin, wieder fit zu werden.

Der Partner ist schon im Ruhestand und Sie können es kaum mehr erwarten, die freie Zeit auch tagsüber zu zweit zu genießen und dabei auch gemeinsamen Interessen nachzugehen? Dann stürzt ein abruptes Ende Sie auch hier nicht in ein emotionales Loch.

Ihr Freundeskreis hat sich kaum mit ihrem Kollegenkreis überschritten und diese Freunde sind ebenfalls gerade auf dem Weg in den Ruhestand? Es bleibt mehr Zeit für Hobbys und Vereinstätigkeiten. Dann braucht es auch keinen sanften Übergang. Planen Sie einfach Ihre gemeinsamen Aktivitäten und lassen Sie es sich im Kreise Ihrer Freunde gut gehen.