

Checkliste für ein, zwei Jahre nach erfolgter Pensionierung

Die Pensionierung ist eine neue Phase in Ihrem Leben. Es lohnt sich, sich nach erfolgter Pensionierung nochmals darüber Gedanken zu machen, wie die Pensionierung verlief. Wir haben für Sie ein paar Fragen zusammengestellt, damit Sie sich dazu mit verschiedenen Aspekten einandersetzen können.

Wie verlief die erste Zeit nach der Pensionierung? Verlief es entsprechend Ihren Vorstellungen, oder gab es – negative oder positive – Überraschungen?

Wie hat sich die Tages- und Wochenstruktur nach der Pensionierung verändert? Haben Sie noch klare Tages- oder Wochenziele bzw. kleine Alltagsrituale (oder ist dies verloren gegangen?)

Was haben Sie – rückblickend betrachtet – durch die Pensionierung ‚verloren‘ bzw. was haben Sie neu dazu gewonnen? Wie sieht die Bilanz der ersten Zeit aus: Überwiegen die Vor- und Nachteile?

Welche Veränderungen hat die Pensionierung in Ihrem Privatleben bzw. in Ihrer Partnerschaft ausgelöst? Hat mehr Zeit auch zu mehr Qualität in der Partnerbeziehung geführt oder eher zu mehr Problemen?

Was hat sich durch Ihre Pensionierung für Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin verändert? Hat er bzw. sie ebenfalls neue Freiräume gewonnen und neue Aktivitäten entwickelt oder nicht?

An welchen Aktivitäten/Tätigkeit, die Sie früher in Ihrem Beruf ausübten, haben Sie nach wie vor Interesse bzw. Freude? Gibt es Möglichkeiten, diese Aktivitäten in irgendeiner Form auch jetzt auszuüben?

Welche kreativen oder musischen Aktivitäten interessieren Sie? Und wo sehen Sie Möglichkeiten, solchen kreativen oder musischen Tätigkeiten nachzugehen?

Welche gewünschten Aktivitäten bzw. Interessen haben Sie bisher noch nicht realisiert? Und was sind persönliche oder soziale Hindernisse, diesen Aktivitäten mehr Raum zu geben?

Welche sozialen Beziehungen haben sich nach der Pensionierung gelockert bzw. aufgelöst? Pflegen und wünschen Sie Kontakte zu Ihren ehemaligen Arbeitskollegen bzw. Arbeitskolleginnen? Und welche neuen Beziehungen haben sich ergeben? Was ist zu unternehmen, um den Freundes- und Bekanntenkreis zu erhalten oder zu stärken?

Welche Möglichkeiten nutzen Sie, um sich fit zu halten? Was tun Sie, damit Sie geistig frisch und beweglich bleiben? Und wenn ‚zu wenig‘: Wo gibt es leicht erreichbare Möglichkeiten?

Benötigen Sie Hilfe und Beratung, um finanziell zurecht zu kommen? Wissen Sie, wo Sie bei Problemen gute Hilfe erhalten können?

Quelle: Bürgisser, Margret (2006) Noch voll dabei. Wie Menschen im Alter aktiv bleiben, Zürich: Orell Füssli.