

## Checkliste zur Vorbereitung auf die Pensionierung

Die Pensionierung ist eine neue Phase in Ihrem Leben und es lohnt sich, sich frühzeitig darüber Gedanken zu machen, wie Sie diesen neuen Lebensabschnitt gestalten möchten. Wir haben für Sie ein paar Fragen zusammengestellt, damit Sie sich mit verschiedenen Aspekten der Pensionierung auseinandersetzen können.

*Wie stellen Sie sich Ihre Pensionierung vor? Was möchten Sie hinter sich lassen, und was neu dazu gewinnen?*

*Welche Möglichkeiten sehen Sie, Ihre Lebensqualität, so wie Sie sie definieren, zu erhalten oder zu verbessern?*

*Welche Tätigkeiten und Aktivitäten, die Sie heute ausüben, möchten Sie nach der Pensionierung beibehalten? Wünschen Sie sich, Ihr berufliches Know-how auch nach 65 weiter anzubieten? Wenn ja: in welchem Rahmen?*

*Welche Erfahrungen, Erlebnisse oder Aktivitäten möchten Sie nach Ende Ihrer Berufszeit neu erschliessen? Was könnten Sie jetzt schon tun, um dies später zu realisieren?*

*Haben Sie den Eindruck, in Ihrem Berufsleben eher einseitig gefordert zu werden, und welche Seiten Ihrer Persönlichkeit bzw. welche Talente mussten Sie deshalb zurückstellen? Welche Seiten Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Talente möchten Sie später gezielt zur Entfaltung bringen?*

*Können Sie sich nach der Pensionierung vorstellen, ein freiwilliges Engagement neu aufzunehmen oder bisherige Engagement zu verstärken? Was interessiert Sie besonders, und wissen Sie, wo entsprechende Angebote zu finden sind?*

*Welche Möglichkeiten nutzen Sie, um lange gesund und fit zu bleiben? Und wo ergeben sich berufsbedingte Lücken?*

*Welche Veränderungen wird Ihre Pensionierung voraussichtlich bringen bezüglich Finanzen, aber auch bezüglich Partnerbeziehung oder Wohnsituation usw.?*

*Wie dürfte Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin die Pensionierung erleben? Und wo ergeben sich damit neue Freiräume oder ein denkbares Auseinanderfallen der Interessen und Bedürfnisse?*

*Welche sozialen Beziehungen – ausserhalb des beruflichen Kollegenkreises – sind für Sie besonders wichtig? Und was können Sie unternehmen, um Ihren Freundes- und Bekanntenkreis über die Pensionierung hinaus zu pflegen?*

*Bereitet Ihnen Ihre Pensionierung Sorgen. Befürchten Sie etwa finanzielle Engpässe, Einsamkeit oder einen Verlust an sozialer Anerkennung? Wissen Sie, wo Sie notfalls konkrete Hilfe finden können?*

---

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