Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2005)
Heft: 1

Artikel: Vorbereitung auf die Pensionierung : jede Planung benötigt Ziele
Autor: Schneider, Bernhard
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819094

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vorbereitung auf die Pensionierung

Jede Planung benötigt Ziele

Als die AHV eingeführt wurde, rechnete man damit, dass sieben Prozent der Erwerbstätigen das AHV-Alter erreichen. Heute beträgt der Anteil der Pensionierten in der Schweiz über 22 Prozent. Der «dritte Lebensabschnitt» dauert zwei bis drei Jahrzehnte – und viele Pensionierte sind körperlich und geistig fit. Sie streben oft nicht den Ruhestand an, sondern sinnvolle Aktivitäten, denen sie ohne materiellen Druck nachgehen können.

Bernhard Schneider

Es lohnt sich, die Pensionierung rechtzeitig vorzubereiten, denn der finanzielle Spielraum ist grösser, wenn die Planung der Finanzen im dritten Lebensabschnitt bereits mit 50 oder 55 angegangen wird. Doch auch berufliche Aktivitäten müssen mit der Pensionierung keineswegs zwingend eingestellt werden. Im Gegenteil: Laufbahnplanung ist heute eine Aufgabe, die von der Schulzeit bis zum Tod dauert. Es ist nicht mehr die Regel, dass jemand einen Beruf erlernt und diesen anschliessend bis zur Pensionierung ausübt. Vielmehr erhält man mit einer guten Ausbildung die Fähigkeit, sich Wissen anzueignen, um sich entsprechend der technischen und wirtschaftlichen Entwicklung den Bedürfnissen des Arbeitsmarktes anzupassen. Gleichzeitig ist das Arbeitsklima rauer geworden, selbst Stellen, die noch vor wenigen Jahren als sicher galten, werden heute in Frage gestellt. Für die meisten ist ein Bruch in der Laufbahn jederzeit möglich. Damit ist die Pensionierung zu einem von mehreren Brüchen in der Laufbahn geworden – ein Bruch, der viele neue Chancen eröffnet: Die Rente enthebt die meisten Pensionierten der materiellen Sorgen. Die Tätigkeiten können aufgrund der eigenen Neigungen und Wünsche gestaltet werden, ohne Druck von aussen. Pensionierte sind heute oft autonomer und unabhängiger als Menschen, die noch im Erwerbsprozess stecken. Sie verfügen über die Freiheit, ihre Laufbahnziele mit dem Herzen statt nach den Anforderungen des Portemonnaies festzulegen.

Weiterbildung und Vorbereitung

Sind die Entwicklungsziele für den dritten Lebensabschnitt gewählt, stellt man oft einen Weiterbildungsbedarf fest. Auch mit sechzig hat man in der Schweiz noch das Recht, die Dienste von öffentlichen Berufsinformationszentren in Anspruch zu nehmen. Die Adressen finden sich unter www.svb-asosp.ch. Private Berufs- und Laufbahnberater/innen bieten oft explizit Laufbahnseminare für die zweite Lebenshälfte an. Bildung ist aber nicht nur nutzbringend als Wissenerweiterung. Bildung ist auch ein Schutzfaktor gegen das Nachlassen von geistigen Fähigkeiten.
Eine umfassende Auseinandersetzung mit der Pensionierung erlauben die Kurse des Kompetenzzentrums Altersvorbereitung von Pro Senectute Kanton Zürich und Bern. Jede Veränderung der Laufbahnziele wirkt sich auch auf das Privatleben aus. Wer in einer Beziehung lebt, plant die Veränderung daher mit Vorteil mit der Partnerin oder dem Partner. Die Pro-Senectute-Pensionierungskurse werden denn auch oft und mit Gewinn von Paaren besucht. Sie bieten eine Chance, das nachberufliche Leben aus einem breiten und tiefen Gesichtswinkel zu betrachten. Nicht nur die finanziellen und materiellen Aspekte werden thematisiert, auch Gesundheit, Partnerschaft, soziales und gesellschaftliches Leben, Sinnhaftigkeit sind Themen. Was nützt finanzieller Spielraum, wenn die Gesundheit nicht erlaubt, ihn auszunutzen? Die Pro-Senectute-Kurse für ein effektives Age-Management sind umfassend und betreffen alle Aspekte des Lebens.

Pensionierung: Nehmen Sie sich Zeit, die nachberufliche Zukunft zu planen.
Foto: Marcel Iten

Neue Perspektiven

Die Chance, seine zeitlichen Prioritäten neu zu überdenken, eröffnet neue Perspektiven. Wie viel Zeit will ich fürs Lesen von Büchern, die ich schon lange hätte lesen wollen, einplanen? Wie viel Zeit ist mir die Gesundheit wert? Prävention ist immer angenehmer und weniger aufwändig als Heilung. Wer sich wöchentlich zwei- bis viermal eine halbe bis eine ganze Stunde bewegt – beim Einkaufen zu Fuss, Walking, Jogging, auf dem Fahrrad, im Fitness-Center oder im Schwimmbad – hält sich fit. Pro Senectute Kanton Zürich bietet eine breite Palette verschiedenster Sportangebote an, die von Aqua-Fit, Velofahren über Rudern, Tai-Chi bis zu Skiferien und Langlaufwochen reichen (ab Seite 24). Auch der Pro-Senectute-Frühjahrsausflug auf E-Bikes gibt Anregungen für einen Einbau der Bewegung in die alltäglichen Abläufe (siehe Seite 36).
Nicht alles im Leben ist planbar. Schicksalsschläge können die Pläne in jedem Alter über den Haufen werfen. Dennoch ist langfristiges Planen auf der Basis sorgfältig festgelegter Ziele sinnvoll. Doch wenn sich grundlegende Elemente des Lebens ändern, müssen die Ziele überdacht und je nachdem modifiziert werden. Doch viele Rentnerinnen und Rentner können heute über lange Jahre ihre Gesundheit und Energie erhalten und sich tatkräftig für Anliegen der Gesellschaft einsetzen.

Bernhard Schneider ist Kommunikationsberater und bietet auf www.schneidercom.ch/seminare.htm vor allem Seminare mit philosophischem Hintergrund an.