

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (1999-2000)
Heft:	66
Rubrik:	Altersmythos XLI : gute Vorbereitung auf die Pensionierung hilft, diese optimal zu bewältigen

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: 15.02.2026

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

Altersmythos XLI

Gute Vorbereitung auf die Pensionierung hilft, diese optimal zu bewältigen.

Realität: Die Vorbereitung auf die Pensionierung umfasste bei 512 regulär Pensionierten bei 49% Besprechung finanzieller Fragen, bei 47% Hobbys und Interessen, bei 39% Gesundheit und Ernährung, aber nur ca. 25% beschäftigten sich mit dem Sinn des Lebens, Wohnen im Alter und soziale Beziehungen. Dabei stützten sich nur 18% auf Gespräche mit Beratungspersonen, und 19% nahmen an speziellen Kursen zur Pensionierungsvorbereitung teil.

Die Kursteilnehmer zeigten eher geringere Lebenszufriedenheit nach der Pensionierung als Personen ohne Kursbesuch vor der Pensionierung. Nur wer seine Pensionierung mit seinem Lebenspartner besprochen hatte, zeigte signifikant höheres Wohlbefinden nach der Pensionierung.

Pensionierungsvorbereitungskurse verbessern also das Wohlbefinden nach der Pensionierung nicht. Hingegen zeigte sich, dass allgemeine, besonders soziale, Kompetenzen und Ressourcen vor der Pensionierung auch das Wohlbefinden im Ruhestand fördern.

Nicht Pensionierungsvorbereitungskurse, sondern lebenslange Förderung der Copingskompetenz fördern das Wohlbefinden nach der Pensionierung.

HD Schneider NFP32 CH 1998