

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 7 (1999)

Heft: 1

Artikel: Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben

Autor: Bachmann, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818424>

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: 08.02.2026

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

4. Zentrale Bedürfnisse und Werte

Sind Sie sich bewusst, dass die nachberufliche Lebensphase die Wertvorstellungen verändert? Wie gestalten Sie Ihre Zukunft? Reicht das Hobby als Ersatz für die Wertschätzung und Befriedigung im Beruf? Kennen Sie die vielfältigen Angebote für Senioren (z.B. Senexpert, Verein Sertus, Freiwilligenarbeit, Möglichkeiten für sportliche und gesundheitliche Aktivitäten usw.)? **Ist die (Früh-)Pensionierung Ihre Chance?**

Stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen möglichst frühzeitig – spätestens aber bei Ihrer Pensionierung.

In unserem Kurs «Unbeschwert in die (Früh-)Pensionierung»

helfen wir Ihnen, die Fragen zu beantworten und geben Ihnen Tips und Denkanstösse für die nachberufliche Zukunft. In zwei öffentlichen Vorbereitungskursen bietet Ihnen die Pro Senectute Kanton Zürich die Gelegenheit, sich

mit Fachreferenten, Teilnehmerinnen und Teilnehmern auszutauschen. Die Personenzahl in den Kursen ist begrenzt, so dass wir auf Ihre individuellen Fragen eingehen können.

Unser Kursangebot in der Seniorenresidenz
Am Brühlbach, Kappenbühlweg 11,
8049 Zürich:

Kurs A99: **17.–19. Juni 1999**

(jeweils von 9.00–17.00 Uhr)

Kurs B99: **21.–23. Oktober 1999**

(jeweils von 9.00–17.00 Uhr)

Wollen Sie sich aktiv mit Ihrer (Früh-)Pensionierung auseinandersetzen und Ihre Zukunft selber planen? Mit dem nachfolgenden Talon können Sie das detaillierte Kursprogramm bestellen.

*Carla Müller-Decimo, ist Dipl. Erwachsenenbildnerin AEB und Kursleiterin in der Stabsstelle Lebensgestaltung bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben

Für viele Menschen ist die Zeit der Lebensmitte um 50 nicht immer einfach, denn verschiedene Veränderungen und Wertverschiebungen machen sich bemerkbar. Pro Senectute Kanton Zürich hat zusammen mit dem Bank- und Versicherungszentrum, Zürich, 1998 einen Leitfaden erarbeitet, der Menschen um 50 bei einer Standortbestimmung hilft.

**Peter
Bachmann*

Im Beruf geraten ältere Mitarbeitende unter verstärkten Druck, durch immer raschere und grössere Veränderungen in den Firmen (z.B. Um- und Restrukturierungen, Fusionierungen, jüngere Vorgesetzte, neue Technologien, Globalisierung, neue Arbeitsformen etc.). Plötzlich realisiert man, dass hierarchische Aufstiege kaum mehr möglich sind und Wei-

terbildungs- und Entwicklungschancen nicht mehr im gleichen Masse wie früher offen stehen.

Zeit der Veränderungen

Im privaten und persönlichen Bereich werden körperliche und familiäre Veränderungen spürbar, die Haare werden grauer, zum Lesen



braucht man eine Brille, die Kinder gehen eigene Wege und oft beanspruchen Eltern oder Schwiegereltern durch den Pflegebedarf mehr Zeit. Auch wenn die Lebensmitte einen nicht so fixen und markanten Übergang im Leben darstellt, wie die (Früh-) Pensionierung, so lohnt es doch, um die 50 einmal ganz bewusst inne zu halten, um eine persönliche Standortbestimmung vorzunehmen.

Unsere Erfahrungen in den Pensionierungs-Vorbereitungskursen zeigen, dass viele ältere Mitarbeiter/innen zu spät planen und dass sie dann bei einer vorzeitigen oder regulären Pensionierung wichtige Handlungsvarianten nicht

oder zuwenig ausschöpfen können. Ab 50 können noch wichtige Weichen gestellt werden, sei es für eine Veränderung im Arbeitsumfeld, für eine selbst geplante, vorzeitige Pensionierung oder für eine sinnvolle Finanz-, Vorsorge- und Steuerplanung vor und nach dem Erwerbsleben.

Gedanken und Anregungen zur Lebensplanung ab 50:

a) Machen Sie eine berufliche und private Standortbestimmung

Wie verteilen sich Ihre Energien? Was hat sich in den letzten Jahren positiv, was negativ

verändert? Was belastet Sie? Welche Belastungen sind absehbar?

b) Werden Sie sich Ihrer veränderten Werte, Wünsche und Hoffnungen, aber auch Ihrer Befürchtungen bewusst

Was ist Ihnen in den nächsten Jahren besonders wichtig? Welche eigenen Ziele und Wünsche möchten Sie realisieren?

c) Prüfen Sie Handlungsvarianten und die Auswirkungen auf Ihr persönliches Umfeld

Besteht beispielsweise die Möglichkeit einer flexibleren Arbeitszeitgestaltung, Teilzeit oder der vorzeitigen Pensionierung etc.? Wie wird Ihr/e Partner/in von diesem Schritt betroffen? Lassen sich gemeinsame Wünsche, Erwartungen verbinden?

d) Prüfen Sie die finanziellen Aspekte Ihrer Zukunftsplanung

Was haben Ihre Überlegungen für finanzielle bzw. steuerliche Konsequenzen? Wie lassen sich Ihre beruflichen und privaten Wünsche finanzieren?

e) Informieren Sie sich und lassen Sie sich beraten

Welche Auswahl an Fachliteratur und Beratungsstellen stehen Ihnen für die verschiedenen Fragestellungen zur Verfügung?

f) Planen Sie die nächsten Schritte und setzen sie diese in die Tat um, so dass Ihre Wünsche und Träume nicht nur solche bleiben.

Welche Schritte führen vom Wunsch zur Tat?

Wir unterstützen Sie

mit einem Leitfaden «Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben»

Die Pro Senectute Kanton Zürich hat zusammen mit dem Bank- und Versicherungszentrum 1998 einen Leitfaden erarbeitet, der Ihnen bei einer Standortbestimmung um 50 hilft. Sie finden darin verschiedene Impulse und Denkanstöße, Fachinformationen, Checklisten und Analyseformulare, die Ihnen Ihre Zukunftsplanung erleichtern. Bestellen Sie mit beiliegendem Talon den Leitfaden.

**Peter Bachmann ist Leiter der Stabsstelle Lebensgestaltung bei Pro Senectute Kanton Zürich.*

Senden Sie mir bitte

(Anzahl)

- Detailliertes Kursprogramm «Unbeschwert in die (Früh-)Pensionierung»
- Leitfaden «Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben» / Kosten Fr. 34.- und Versandspesen
- Informationsprospekt zum Leitfaden «Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben»
- Offerte für einen firmeninternen (Früh-)Pensionierungskurs

Andere Wünsche:

Name, Vorname:

Adresse:

Beruf: Telefon:

Firma:

Datum und Unterschrift:

Bitte senden Sie diesen Talon an: Pro Senectute Kanton Zürich, Fachdienste, Peter Bachmann, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55