

Freittigkeit
Zwischen Beruf und Ruhestand

Leopold Stieger

Freitatigkeit

Zwischen Beruf und Ruhestand

Sinnerfulltes Gestalten
dieser Lebensphase

Mit Cartoons von
Kristian Philipp



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages oder des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

1. Auflage

© 2017 by Leopold Stieger, Wien

www.seniors4success.at

www.newacademicpress.at

ISBN: 978-3-99036-017-0

Cartoons von Architekt DI Kristian Philipp, St. Michael im Lungau

Die Fotos von Seite 46 bis 68 wurden von den Autoren beigestellt, die auch über die Bildrechte verfügen. Ausgenommen Seite 59: © Costa Konstantinou und Seite 124: © Academia Superior/Wakolbinger.

Cover und Satz: Alexandra Schepelmann | schepelmann.at

Druck: CPI buchbücher.de

Inhalt

Vorbemerkungen	7
Endlich frei!!!	9

TEIL 1:

Was kommt auf mich zu? 13

I. Chance oder Unheil?	13
II. Warum ich dieses Buch schreibe und was mich dazu berechtigt	19
III. Was wird im Alter besser?	21
IV. Elf Gründe, das Leben jetzt zu planen	24
V. Wie denken die Menschen über die Vorbereitung auf die Pension? (Bereiten sich alle Menschen auf die Pension vor oder bin ich der Einzige?)	31
VI. Abschied vom Defizitdenken	33
VII. Und wenn ich nichts tue?	36
VIII. Der richtige Zeitpunkt	37
IX. Loslassen: wollen, können oder lernen.	39
X. Design Your Life – Entwirf ein Bild deiner Zukunft. . .	41
XI. Wird es für mich schwierig sein, mich auf diese Zeit vorzubereiten?	43

TEIL 2: Spannende Lebensgeschichten 45

Elf Geschichten über den Übergang, die das Leben schrieb

TEIL 3: Der Weg zu einem befriedigenden Leben nach dem Beruf.	71
Schritt 1: Meine Stärken – Meine Bedürfnisse	73
Schritt 2: Was habe ich in meiner beruflichen Tätigkeit getan?	75
Schritt 3: Berufswünsche und Berufsverweigerungen in meinem Leben..	78
Schritt 4: Meine Erfolge – meine Misserfolge	80
Schritt 5: Meine Sozialen Kompetenzen:	83
Schritt 6: Was wird mit dem Älterwerden besser?	85
Schritt 7: Welchen Mythen stimmen Sie zu bzw. lehnen Sie ab?	88
Schritt 8: Welche Träume konnte ich in der Jugend nicht realisieren?	90
Schritt 9: Wird die Pension unserer Partnerschaft guttun?	93
Schritt 10: Der Sinn meines Lebens	96
Schritt 11: Mein Fantastisches Szenario	99
Schritt 12: Meine Rollen.	103
Schritt 13: Meine Wissensbilanz	106
Schritt 14: Meine Netzwerke	108
Schritt 15: Chancenmatrix	111
Am Ende: MEIN AKTIONSPLAN	117
Biografie	124

Vorbemerkungen

Gender:

Wenn Sie als Leser feststellen, dass manchmal nur das männliche Geschlecht angesprochen ist, bitte ich Sie um Verständnis: Natürlich ist jede Aussage über Pensionisten auch über Pensionistinnen gedacht, also stets beide Geschlechter.

Pension oder Rente:

In Deutschland kennt man den Begriff „Pension“ kaum, weil es dort „Rente“ heißt, in Österreich ist es genau umgekehrt. Aber es ist so wie mit einem Kochbuch: In Österreich kennt man kaum Aprikose, in Deutschland dafür Marille praktisch nicht. Da das Buch in Österreich entstanden ist, bitte ich Sie, Pension für Rente zu akzeptieren. Und nicht die monatliche Zahlung, sondern die Zeitphase zu sehen

„In der Regel“

Alle Aussagen, die Sie in diesem Buch finden, sind stets „grundsätzlich“ zu sehen und können nicht auf individuelle Situationen eingehen.

Schlüssel zu Links:

1. Sie können sie abtippen und im Computer öffnen und eingehend benützen.
2. Sie können mit Ihrem Handy den QR-Code erfassen und öffnen. Sollten Sie noch keinen QR-Reader als App verwenden, können Sie diesen von ihrem App-Store, wenn Sie ein iPhone haben, oder von Google Play, wenn Sie ein Android-Handy besitzen, herunterladen.

Endlich frei!!!

Ist das ungefähr Ihre Situation?

Sie freuen sich auf die Pension/Rente und hoffen, dass jetzt alles von selber gut wird. Es wird sicherlich schön, wenn Sie noch etwas dazu tun, noch schöner. Der ganze Druck bei Ihrer letzten beruflichen Tätigkeit ist schlagartig zu Ende und Sie sind: „Endlich frei!“ Jetzt kann das Leben beginnen, denken sich viele Menschen in Ihrer Lage und hoffen, dass dies alles von selbst passieren wird.

Aber wie sieht vielfach die Realität aus?

- Etwa 2/3 Ihrer im Leben gesammelten Kontakte sind schlagartig weg.
- Sie sind von 100% oder mehr Druck und Engagement urplötzlich bei Null gelandet
- Sie sind von den meisten Info-Quellen und Netzwerken blitzartig abgeschnitten und werden nicht mehr zu üblichen Veranstaltungen (die Sie vielleicht oft geärgert haben) eingeladen, weil Sie von diesen Listen gestrichen wurden.

Sie haben ein Problem, Sie wissen es vielleicht nur noch nicht!

Dieses Buch wird Ihnen helfen, das Problem, das Sie haben oder eventuell bald haben werden, in den Griff zu bekommen.

Übrigens: Wie sind Sie zu diesem Buch gekommen, das Sie eben in der Hand halten? Drei Möglichkeiten können es vielleicht sein:

- Nette Freunde, Ihr(e) Partner(in) oder vielleicht Ihre Kinder haben es Ihnen geschenkt. Möglicherweise mit einem Hinweis, dass das in Ihrer jetzigen Situation nicht schaden kann. Schau es dir an!
- Sie haben es selbst zufällig entdeckt, in einer Buchhandlung, im Internet oder bei Bekannten und denken sich: schaden kann es nicht.
- Sie sind aktiv auf die Suche gegangen und wissen, dass Sie in Ihrer jetzigen Situation eine Hilfe brauchen können, denn Sie haben bereits erkannt, dass die vor Ihnen liegende lange Zeitspanne eine Planung und eine Struktur braucht.

Wenn die dritte Variante bei Ihnen zutrifft, dann haben Sie es schon viel leichter als in den beiden anderen Fällen, weil Sie wohl schon erkannt haben, dass es Ihr Problem ist. Ihnen ist am leichtesten geholfen.

Wenn die zweite Antwort zutrifft, sind Sie sich bereits der Tatsache bewusst, dass die Lösung für die Gestaltung Ihres restlichen Lebens nicht ganz von selbst kommen wird.

Wenn die erste Antwort Ihre ist, dann haben Sie es am schwersten. Vielleicht haben Sie in Ihrem Leben schon oft Ratschläge vom Partner, von Freunden oder Arbeitskollegen erhalten und Sie haben möglicherweise einen Widerstand in sich gespürt, diese Vorschläge ernst zu nehmen und zu rea-

lisieren. Wenn Sie diesen Widerstand auch bei der Gestaltung Ihres weiteren Lebens spüren, habe ich keinen wirksamen Rat. Vielleicht nur den: lassen Sie sich trotzdem in das Thema ein. Versuchen Sie es! Ich hoffe, Sie gehen mit mir bis ans Ende des Buches.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie bald zur dritten Antwort gelangen und es Ihnen Freude macht, sich selbst zu entwickeln, Ihre Vision für Ihr weiteres Leben in der Phase der „Freitätigkeit“ zu finden und Sie Ihr Leben sinnerfüllt betrachten können.

Alles Gute für diese Reise wünscht Ihnen
Leopold Stieger



PENSION... WAS NUN?
ENDLICH FREI?