

Nachberufliche Lebensgestaltung

Der Austritt aus dem Erwerbsleben kann stufenweise geschehen. Die Erwerbsarbeit kann Schritt für Schritt ersetzt werden durch Freiwilligenarbeit und Freizeitbeschäftigungen.

Beantworten Sie folgende Fragen auf einem separaten Dokument, um sich klarer zu werden, wie Sie den Übergang aus dem Erwerbsleben in die nachberufliche Freiheit gestalten wollen.

Besprechen Sie die Antworten allenfalls mit einer Vertrauensperson.

Formulieren Sie die Fragen allenfalls um, damit sie zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passen.

1. Wie stellen Sie sicher, dass sie keine finanziellen Existenzängste haben werden. Wie lange wollen/müssen Sie zu welchem Prozentsatz Erwerbsarbeit erbringen, damit Sie Ihrem Sicherheitsbedürfnis gerecht werden. Wie wollen Sie nötigenfalls Lebenskosten einsparen?
2. Was würden Sie in Ihrem Leben gern noch erleben? Erstellen Sie eine Bucketlist.
3. Welche unterschiedlichen Interessen haben Sie?
4. Vielleicht haben Sie bisher zu oft getan, was andere von Ihnen erwartet haben. Welchen Ansprüchen von Dritten wollen Sie nicht mehr genügen und was wollen Sie stattdessen?
5. Listen Sie die Menschen auf, die in Ihrem Leben bisher eine wichtige Rolle gespielt haben. Bewerten Sie die Energie, die Sie aus den einzelnen Beziehungen gewinnen. Eliminieren Sie Energy-Sucker, Menschen, die Ihnen Energie rauben. Mit wem wollen Sie die Beziehung in der nachberuflichen Phase intensivieren, zu welchen Menschen wollen Sie neue Kontakte knüpfen?
6. Was möchten Sie neu lernen?
7. Wie wollen Sie für Ihre physische Gesundheit sorgen.
8. Wie wollen Sie für Ihre psychische Gesundheit sorgen?
9. Wie sorgen Sie dafür, dass Sie in Zukunft Wertschätzung und Anerkennung erfahren?
10. Wie sorgen Sie dafür, dass Sie wissen, wozu Sie morgens aufstehen und was muss ein Tag beinhalten, damit Sie abends sagen können: „Es war ein guter Tag.“
11. Welche Grundstruktur sollen Ihre Tage in Zukunft haben?
12. Wovon wollen Sie in Zukunft erzählen, damit Sie als interessanter Gesprächspartner wahrgenommen werden?
13. Welche wichtigsten Faktoren werden in Zukunft zu Ihrer Lebenszufriedenheit beitragen?
14. Haben Sie Vorbilder, nach denen Sie sich betreffend Lebensqualität im fortschreitenden Alter richten können?
15. Gibt es im Bekanntenkreis Menschen, bei denen Sie Verhaltensweisen mit fortschreitendem Alter beobachten können, die sie nie zeigen wollen? Welche? Was wollen Sie stattdessen?