Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben

Autor(en): **Bachmann, Peter**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818424

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 Weiterbildungs- 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