



Mit 101 Tipps
für eine
entspannte &
sinnerfüllte
Lebensphase

Peter
Lennartz

ZIEMLICH BESTER RUHESTAND

G|U

INHALT

Vorwort	6	4. Gesund und vital älter werden – Bewegung, Ernährung und ein gutes Lebensgefühl	69
Das Glücksrad des Lebens: Ihre persönliche Standortbestimmung	11	Longevity im Ruhestand: Machen Sie sich bereit, es könnte lebensverändernd werden!	71
1. Mit Schwung in den Ruhestand – Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	19	Cleveres Wissen und smarte Helfer – Wie Sie Ihre Gesundheit messen und gezielt verbessern	73
Und nu?! Neuer Lebensabschnitt, neuer Blickwinkel	22	Moves, Muckis und Motorik – Warum Bewegung der Jungbrunnen Ihres Ruhestands ist	74
Denkfehler umschiffen – und volle Fahrt voraus!	24	Bett, Bauch und innere Balance – Schlaf, Ernährung & Fasten für Körper und Geist	78
Jubilación! Ideen für einen gelungenen Start in den Ruhestand	33	Kapseln, Pulver & Co – Welche Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll sind	82
2. Endlich Zeit für mich – Neue Rollen entdecken für den Kinohit Ihres Lebens	36	Alt werden wie die 100-Jährigen in den Blauen Zonen – Ideen für Ihr gutes Lebensgefühl	84
Was wir aus Ihrem bisherigen Lebensfilm lernen können	39	5. 60 und großartig! – Selbstbewusst älter werden	88
Ein Blick hinter die Kulissen – Szenen aus Ihrem Inneren	41	»Herzlichen Glückwunsch, Sie sind jetzt offiziell alt!« – Oder doch nicht?	91
Inspirationen für Ihre Hauptrolle im Ruhestand!	47	Warum wir uns jünger machen – und warum wir das eigentlich nicht müssen	93
3. Leichter leben im Ruhestand – Sorgen loslassen, Optimismus gewinnen	51	Selbstbewusst älter werden – mit Stil, Witz und Haltung	98
Was wollt ihr denn hier? Neue Sorgen im Ruhestand	54	6. Partnerschaft im Ruhestand – Nähe genießen, Freiraum bewahren	103
Wie Sie die Kontrolle über schlechte Nachrichten zurückgewinnen	60	Wenn zwei Leben neu aufeinandertreffen: Drei Wege in die Partnerschaft im Ruhestand	106
Ein Hoch auf den Optimismus, feiern Sie Ihre Stärken und Erfolge!	61	Zweisamkeit ist schön. Luft zum Atmen aber auch. Nähe und Freiraum im Ruhestand	111
Ich packe meinen Koffer und nehme mit: mehr Humor & Gelassenheit	63	»Schatz, so geht das nicht!« Die Nagelprobe Haushalt. Reden ist Silber, Zuhören ist Gold. Und Romantik ist das Sahnehäubchen	114
Ideen für einen sorgenfreien Ruhestand mit mehr Optimismus und Leichtigkeit	66	Wenn Augenhöhe nicht am Kontostand gemessen werden sollte	116

Liebe, Lücke oder Langeweile? Wenn der Ruhestand zum Lackmустest wird	117	Ideen für Kreativität, Lernen und Entspannung im Ruhestand	170
Frischer Wind für zwei – Ideen, die kitzeln, knistern und verbinden	121		
7. Freundschaften pflegen – Ein starkes Netzwerk fürs Leben	123	10. Reisen neu erleben – Inspirationen für Ihre schönste Zeit	173
Warum soziale Kontakte im Ruhestand wichtiger sind als gedacht – aber nicht jeder gleich viele braucht	126	Reisen im Ruhestand: Erlebnis statt nur Urlaub	175
Wer sind Sie im sozialen Universum?	128	Mit vollen Koffern zurück – und noch vollere Herzen	179
Die Freundschafts-Bilanz: Wer bleibt, wer geht, wer fehlt?	129	»Gruppenreise? Ich? Niemals!« Oder vielleicht doch?	181
Ein soziales Wohlfühlnetz ganz nach Ihrem Geschmack	134	Ihr Reisekompass: Was zu Ihnen passt – und was schon auf Ihrer Liste steht	183
Mehr als Small Talk – Ideen für Freundschaften, die bleiben	138	Der Reisepass für Ihre Fantasie: Ideen, die das Fernweh kitzeln	188
8. Arbeiten im Ruhestand? – Neue Möglichkeiten entdecken	141	11. Vom Träumen ins Tun – Den Ruhestand aktiv gestalten	190
Arbeit: Fluch oder Segen? Und was hat sie Ihnen bedeutet?	144	Nicht labern, machen! Wie Sie ins Tun kommen	193
Arbeiten im Ruhestand: Welcher Typ wären Sie?	147	Rückschläge sind nur Umwege: Mit Plan B zum Erfolg	194
Arbeit macht glücklich – aber bitte nur halbtags!	148	Dranbleiben, durchstarten, feiern: das Dreigestirn des Erfolgs!	198
Arbeit hat viele Gesichter – vom Projektmeeting bis zum Kinderspielplatz	149	12. Dankbarkeit leben – der Schlüssel für ein erfülltes Leben	201
Was passt zu mir? Und wie finde ich es heraus?	150	Warum Sie im Dankbarkeitsdoppeldecker oben sitzen sollten	204
Ideen für Ihre zweite Karriere – und eine davon ist Ihre	154	Dankbarkeit ist erlernbar – sogar wissenschaftlich bewiesen	205
9. 168 Stunden pro Woche – Zeit für Hobbys, Kreativität & Entspannung	157	Wie ein Skeptiker die Dankbarkeit für sich entdeckte	207
Hirn auf – Ideen raus!	160	Rituale, die wirken – vom Powerstart bis zum Abendritual	208
Ihr Gehirn hat noch lange nicht Feierabend.	163	Dankbarkeitsideen, die Ihren Ruhestand vergolden	211
Lernen hält jung!	163	Ziemlich bestes Schlusswort	214
Zeit für mich. Loslassen. Entspannen. Durchatmen.	166	Glücksrad des Lebens	218
		Der Autor	221

VORWORT

Herzlichen Glückwunsch – Sie haben sich freigenommen. Und zwar nicht für ein verlängertes Wochenende, sondern für den Rest Ihres Lebens. Für sich. Für dieses Buch. Willkommen im Ruhestand – der vielleicht spannendsten Lebensphase überhaupt. Eventuell spüren Sie eine Mischung aus Vorfreude und Unruhe. Viel Freiheit, noch zu wenig Orientierung. Kein Termindruck mehr, aber auch noch kein klares Ziel. Oder aber das Gegenteil: Ihr Kalender ist plötzlich voll mit Reiseplänen, Vorhaben, Kursen – und Sie merken, dass sich dahinter eher eine Suche nach Halt verbirgt als echte Lust. Viele Menschen wünschen sich in dieser Phase einen inneren Kompass: Was passt wirklich zu mir? Womit fülle ich meine Tage – und mein Leben –, sodass es sich nach mir anfühlt?

Sie halten mit »Ziemlich bester Ruhestand« ein Buch in den Händen, das genau hier ansetzt – an diesem Übergang zwischen dem alten Leben voller Struktur und dem neuen mit all seinen Möglichkeiten. Dieses Buch wird Ihren Ruhestand bereichern. Ich zeige Ihnen mit frischen Ideen, inspirierenden Impulsen und einem klaren Fahrplan, wie Sie diese Zeit nach Ihren ganz eigenen Vorstellungen gestalten können. Keine Sorge: Hier gibt es keine Regeln, keine Pflichtlektionen und schon gar keinen erhobenen Zeigefinger. Sie müssen weder Golf spielen noch Socken stricken, keine Keramik bemalen, Gemüse fermentieren oder gleichzeitig fünf VHS-Kurse jonglieren. Es sei denn, Sie haben Lust darauf. Stattdessen geht es hier um etwas viel Schöneres: Vorfreude, Neugier und die Freiheit, Ihr Leben ganz anders zu gestalten. Ihr neues Motto? Nichts muss, alles kann.

Noch besser: Dieses Buch ist Ihr persönlicher Werkzeugkasten für einen inspirierten, entspannten und lebensfrohen Ruhestand. Sie dürfen stöbern, entdecken, gestalten – ganz in Ihrem Tempo, ganz nach Ihrem Geschmack. Vergessen Sie die klassischen Ratgeber mit starren Plänen und langen Listen. Hier geht es um Leichtigkeit, Lust und die große Frage: Was will ich jetzt wirklich – und wie bringe ich das in mein Leben? Ob Sie sich aktiv auf den Ruhestand vorbereiten oder einfach neue Impulse suchen – hier finden Sie sich bestimmt wieder: Sie werden beim Lesen feststellen: Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstentfaltung. Um ein Leben, das wieder nach Ihnen klingt – nicht nach To-do-Listen. Nehmen Sie sich die Freiheit, das Buch genauso zu nutzen, wie Sie Ihren Ruhestand gestalten wollen.

- Ihr Ruhestand steht vor der Tür – und Sie fragen sich: Wie gestalte ich ihn nach meinen Wünschen?
- Ihr Ruhestand soll die beste Zeit Ihres Lebens werden und nicht einfach »der letzte Abschnitt«.
- Sie sind schon im Ruhestand, aber irgendwie fehlt das gewisse Etwas.
- Sie überlegen, ob und wie Sie weiterarbeiten möchten – aber ohne Druck und Zwang.
- Sie möchten Gesundheit, Beziehungen und Lebensfreude aktiv gestalten, anstatt passiv abzuwarten, was auf Sie zukommt.
- Sie möchten liebgewonnene Menschen auf dem Weg in den Ruhestand unterstützen.
- Sie sind verheiratet, ledig, verwitwet, getrennt oder geschieden. Dieses Buch ist für alle.

11. Fitness

- Wie aktiv sind Sie aktuell?
- Welche Bewegungsarten machen Ihnen Spaß?
- Wie oft bringen Sie Ihren Kreislauf so richtig in Schwung?
- Fühlen Sie sich körperlich fit und beweglich?
- Welche sportlichen Ziele haben Sie für sich?

12. Gesundheit

- Wie würden Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand beschreiben?
- Wie gut schlafen Sie – erholsam oder eher unruhig?
- Gibt es gesundheitliche Themen, die Sie angehen sollten?
- Nehmen Sie regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahr?
- Wie viel Energie haben Sie im Alltag?

Geschafft! Sie haben sich gerade einen ehrlichen, ungeschönten Blick auf Ihr Leben gegönnt – quasi der TÜV für den Ruhestand. Und, läuft der Motor rund oder brauchen ein paar Bereiche noch etwas frisches Öl? Vielleicht gab es Aha-Momente, vielleicht auch den einen oder anderen »Oha!«-Moment. Aber keine Panik – niemand muss direkt zum Komplettumbau antreten. Jetzt geht es darum, das Feintuning vorzunehmen: Wie können Sie die starken Bereiche noch weiter ausbauen? Und wie bekommen die knarrenden Stellen wieder Schwung, ohne gleich das ganze Getriebe auszutauschen? Zeit, sich dem ersten Kapitel zu widmen: Mit Schwung in den Ruhestand – Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Denn eines ist sicher: Ihr Ruhestand verdient einen grandiosen Start!



**MIT SCHWUNG IN
DEN RUHESTAND –
EIN NEUER
LEBENSABSCHNITT
BEGINNT**



»Ruhestand« – gibt es ein Wort, das seine eigene Bedeutung schlechter widerspiegelt? »Ruhestand« – als würde man ruhig sein und dabei auch noch stehen? Klingt wie eine Mischung aus Yoga und Langeweile! Wer hat sich dieses Wort ausgedacht? Die Wahrheit ist: Diese Lebensphase hat mit Stillstand so viel zu tun wie ein Formel-1-Rennen mit Langzeitparken. Nein danke, das ist nicht das, was ich mir vorstelle. Immer wieder werde ich angesprochen, ob ich doch bitte einen besseren Begriff verwenden könnte. »Irgendwas mit mehr Pep!«, höre ich dann. Auch lese und höre ich öfter, dass das Wort »Ruhestand« am besten selbst in denselbigen geschickt gehört. Und siehe da – die Wissenschaft hat genau das gemacht! Sie hat uns einfach eine vierte Lebensphase geschenkt. Ohne Verpackung, ohne Gebrauchsanweisung, aber mit maximalem Nutzen. Denn lange Zeit lief das Leben nach dem simplen Drei-Gänge-Menü: jung, erwachsen, alt – und dann Feierabend. Doch irgendein kluger Kopf dachte sich: Moment mal, das passt doch gar nicht mehr! Und plötzlich war sie da! Eine Zwischenetappe, die so gar nichts mit Stillstand zu tun hat. Diese Zeit – irgendwo zwischen 60 und 80 – kann eine Goldgrube voller Vitalität, Neugier und Gestaltungslust sein. Keine Spur von »Ich setze mich in den Schaukelstuhl und warte auf den Sonnenuntergang«. Hier sind Menschen unterwegs, die das Leben nach eigenen Regeln schreiben. Weder jung noch gebrechlich-alt, sondern mitten im Leben! Und erst danach beginnt das, was Forscher das »richtig alte« Leben nennen – mit mehr körperlichen und geistigen Einschränkungen.

Aber wie nennen wir diese spannende Phase eigentlich? Denn das Wort »Ruhestand« trifft es ja wohl kaum. Die Wissenschaft nennt uns in dieser Phase »Agile Alte«. Nun ja. Klingt irgendwie, als hätte man einen hippen Marketingbegriff mit einem leicht muffigen Beiwort vermischt. Agile? Ja, gerne! Aber »Alte«? Na ja ... Vielleicht finden wir ja noch etwas Besseres. Da gibt es die verkrampften Konstruktionen wie Unruhestand (klingt nach Chaos auf Bestellung), Ruhestarter (und was ist mit denen, die gar nicht erst aufhören wollen?), Best Ager (nach welchem geheimen Beauty-Algorithmus eigentlich?) oder die bekannten Silver Ager und Silver Surfer, die Golden Rebels und die Forever Youngs (fehlt nur noch der Titanium-Tarzan). Und mein persönlicher Favorit: Youngtimer! Ich breche zusammen – als wären wir schicke Oldtimer mit guter Lackierung und neuem TÜV. Aber dann gibt es auch Begriffe, die wirklich etwas hermachen. Prime Time. Das klingt nach Hauptsendezeit für die besten Jahre. Extra Time. Als hätten wir uns in der Verlängerung unseres aktiven Lebens eine Zugabe verdient. Sehr charmant! Und Goldene Jahre? Ja, das hat Glanz und Wärme. Besonders schön finde ich den Namen, den Chip Conleys' *Modern Elder Academy* (MEA) in den USA verwendet: Moderne Ältere. Klingt würdevoll, stilvoll – aber seien wir ehrlich: In Deutschland? Da runzeln die Leute erst mal die Stirn und murmeln etwas von neomodischem Kram. Hier bleibt man eben lieber beim Gewohnten. Ein kleines sprachliches Juwel habe ich dennoch gefunden. In Spanien heißt Ruhestand nämlich »Jubilación«. Klingt das nicht wie ein Fest? Wie eine Einladung zum Leben? Fast so, als würden Champagnerkorken knallen, Konfetti in goldenen Schleifen vom Himmel regnen und ein ganzes Orchester einen triumphalen

Marsch anstimmen. Wenn das nicht nach einem Lebensabschnitt klingt, den man mit offenen Armen willkommen heißen sollte! Kurz gesagt: nach »Jubilación« eben. Ich würde diesen Begriff liebend gerne anstatt Ruhestand verwenden. Aber würde man mich dann verstehen? Ich glaube nicht! Und genau deshalb bleibe ich beim Begriff Ruhestand – aber nicht bei dem Bild, das viele damit verbinden. Denn eigentlich bedeutet diese Phase vor allem eines: Ihr Leben ordnet sich neu. Strukturen verändern sich, Rollen wechseln, vieles ist unbekannt. Die Frage ist nicht, ob Sie sich darauf freuen oder davor Respekt haben. Sondern, wie Sie diesen kniffligen Übergang mit Herz und Verstand meistern.

UND NU?! NEUER LEBENSABSCHNITT, NEUER BLICKWINKEL

Erinnern Sie sich noch an Ihre Teenagerzeit? Alles war neu, aufregend, unsicher, voller Fragen und dazu auch noch ziemlich chaotisch. Freiheit! Aber ohne Gebrauchsanweisung. Genau so fühlt sich der Übergang in den Ruhestand an – nur mit weniger Partys und mehr orthopädischen Schuhsohlen. Der Unterschied? Damals gab es eine Art Vorbereitungsprogramm. Die Schule drillte uns auf Matheformeln, die wir nie wieder brauchten, die Uni auf den Job, und der Job auf... ja, auf was eigentlich? Auf den Ruhestand? Nicht wirklich.

Ruhestand ist kein »Weiter so« ohne Job, sondern der größte Übergang im Leben eines Menschen. Manche springen mit Anlauf hinein, andere stehen am Beckenrand und testen erst mal vorsichtig die Wassertemperatur. Drei, vier Jahrzehnte im Hamsterrad – dann

plötzlich keine Vorgesetzten, keine Meetings, keine Deadlines. Niemand fragt mehr: »Hast du mal eine Sekunde?« (die nie eine Sekunde war). Kein Wecker, der Ihnen vorschreibt, wann der Tag beginnt. Plötzlich herrscht Stille. Herrlich. Aber auch ein bisschen krass, oder? Übergänge sind mit Veränderungen verbunden und lösen Emotionen aus. Man verabschiedet sich von einem Kapitel, das oft Jahrzehnte geprägt hat. Zurück bleiben lieb gewonnene Routinen, feste Strukturen, Erfolge, Kollegen – und ein Stück Identität. Wer bisher klar wusste, wofür er morgens aufsteht, muss sich plötzlich fragen: »Und jetzt?« Dabei zeigt sich auch: Männer und Frauen nehmen diesen Übergang selten im Gleichschritt. Während viele Frauen längst losgelegt haben – Kirche, Ehrenamt, Yoga, Enkel, Spanischkurs, Gartenumgestaltung mit neuer Philosophie (»mehr Wildwiese, weniger Dünger«) –, steht so mancher Mann erst mal irritiert vor der Waschmaschine und rätselt, wie die Socken von allein sauber werden. Jahrzehntelang war das doch ein Mysterium des Haushalts – genau wie der Moment, in dem die Kaffeebohnen im Schrank plötzlich wieder aufgefüllt waren. Und jetzt? Jetzt muss er selbst rausfinden, welches dieser vielen Programme für seine Hemden gedacht ist – oder ob es doch sicherer ist, einfach alles bei 90 Grad durchzukochen?

Die vielleicht wichtigste Frage ist nicht, wovon Sie in den Ruhestand gehen – sondern wohin. Denn wer nur auf den Abschied schaut, übersieht das neue Ziel. Es ist wie beim Autofahren: Wer ständig in den Rückspiegel starrt, verpasst die nächste Ausfahrt. Wer den Ruhestand vor allem als Abschied sieht, bleibt gedanklich im »Gestern« hängen. Wer ihn als Neuanfang verinnerlicht, macht

damit Platz für all die neuen Möglichkeiten, die jetzt auf ihn oder sie warten. Drei Fragen, die Ihnen helfen werden, diesen Übergang zu verinnerlichen und bewusst zu gestalten:

- Haben Sie sich bewusst damit auseinandergesetzt, was es bedeutet, nicht mehr zu arbeiten?
- Welche Gewohnheiten, Rollen oder Routinen aus Ihrem bisherigen Leben werden Ihnen fehlen?
- Was gibt Ihnen außerhalb der Arbeit ein Gefühl von Sinn und Struktur?

Denn genau das macht den Unterschied: Ruhestand ist nicht nur ein neuer Lebensabschnitt. Er ist ein neuer Blick auf das eigene Leben. Ein Mindshift. Und genau hier tapfen viele in die gleiche Falle: Sie starten mit einer idealisierten Vorstellung vom Ruhestand – nur, um dann festzustellen, dass die Realität manchmal ganz anders aussieht. Lassen Sie uns also mal einen Blick auf die häufigsten Denkfehler werfen.

DENKFEHLER UMSCHIFFEN – UND VOLLE FAHRT VORAUSS!

Haben Sie Ihr Bankkonto noch bei der Sparkasse in Ihrem Heimatort? Obwohl Sie dort seit über 40 Jahren nicht mehr leben? Keine Sorge, Sie sind nicht allein. Babyboomer wechseln ihre Bankverbindung seltener als ein Faultier den Ast. Und Versicherungen? Bleiben oft bestehen, bis der Makler selbst in Rente geht. Hausärzte? Die wechselt man nur, wenn man in die Karibik auswandert.

Unser Gehirn liebt das Vertraute, es hängt an alten Mustern. Warum? Weil unser Gehirn Veränderungen nur dann mag, wenn sie offensichtlich besser sind. Neues Auto? Her damit. Neue Wohnung? Klingt super. Neuer Job? Wenn er besser bezahlt ist, bitte! Aber ein kompletter Rollenwechsel ohne Garantie auf Besserung? Uff. Das ist wie Fallschirmspringen mit verbundenen Augen – und der vagen Hoffnung, dass unten jemand mit einem Trampolin wartet. Und genau deshalb ist der Ruhestand so ein merkwürdiges Ding. Für die einen ist er der heiß ersehnte Absprung aus dem Hamsterrad. Endlich raus, endlich frei! Alles wird besser. Für die anderen kommt er eher unvorbereitet. Als hätte jemand mitten im spannendsten Spiel abgepfiffen und gesagt: »So, das war's. Ende.« Man ist sich unsicher, was wirklich passieren wird. Die einen freuen sich auf grenzenlose Freiheit – bis sie feststellen, dass zu viel freie Zeit sich anfühlen kann wie ein Navi ohne Ziel. Die anderen klammern sich lieber an das, was ihnen Halt gibt: ihre Routine, ihre Rolle, ihre Aufgabe. »Mein Name ist Lohse, ich kaufe hier ein.« Sie erinnern sich sicher noch an den legendären Lorient in *Pappa ante portas* – ein Mann, der selbst im Ruhestand noch Dienst nach Vorschrift machte. Und zwar im Supermarkt. Deshalb reden wir uns ein, dass alles schon irgendwie weiterlaufen wird. Doch genau hier lauern Denkfehler.

Unser Gehirn liebt Muster – auch wenn sie nicht mehr passen. Es gaukelt uns vor, dass alles einfach weitergeht oder dass wir sofort die perfekte Lösung finden müssen. Und genau das führt in Sackgassen. Natürlich könnten Sie jetzt erwidern: »Ach, das wird schon. Ruhestand ist doch nicht so kompliziert.« Klar, könnten Sie. Man könnte aber auch glauben, dass man mit einer Tube Sekundenkleber

eine gesplitterte Fensterscheibe reparieren kann – beides wäre gleich naiv. Ruhestand ist kein Selbstläufer. Ein bisschen ausschlagen, ein bisschen reisen, ein bisschen Netflix – klingt erst mal gut. Aber plötzlich sind die Tage so leer wie ein Kühlschrank nach zwei Wochen Urlaub, und das Gefühl von »Ist das jetzt alles?« schleicht sich ein. Und unser Gehirn? Es ist der beste Märchenerzähler überhaupt. Es flüstert uns Geschichten ein wie: »Das wird von allein großartig!« (Spoiler: Wird es nicht.) »Ich weiß doch genau, was ich mit meiner Zeit anfang!« (Bis Tag 47, wenn Sie sich beim dritten Durchgang durch die Wetter-App fragen, ob das Ihr neues Hobby ist.) Oder der Klassiker: »Ruhestand ist wie lebenslanger Urlaub!« (Ja, bis Sie merken, dass es keinen Rückflug gibt.) Klingt nett – ist aber Quatsch. Das sind Mythen, die uns in die Irre führen. Und genau deshalb ist es so wichtig, sie zu durchschauen. Wer die falschen Vorstellungen vom Ruhestand kennt, der kann den Übergang aktiver, entspannter und mit weniger unangenehmen Überraschungen gestalten.

Welches sind also die größten Irrtümer, die uns ausbremsen? Lassen Sie uns die drei größten Denkfehler entlarven – bevor sie Sie erwischen.

Denkfehler 1: »Der Ruhestand wird automatisch gut.«

Es gibt eine Menge Mythen über den Ruhestand. Die meisten stammen aus der Werbebranche und zeigen fröhliche, grauhaarige Paare, die sich im Sonnenuntergang mit Prosecco zuprosten oder lachend auf einem Segelboot stehen. Weil offensichtlich jeder Ruheständler ein Boot besitzt. Wer keines hat, joggt selbstverständ-

lich morgens bei strahlendem Sonnenschein in weißen Leinenhosen am Strand entlang oder schwingt in Zeitlupe einen Golfschläger. Ruheständler sind in dieser Welt stets verliebt, braun gebrannt, faltenlos und offensichtlich immun gegen Kreuzschmerzen. Und dann gibt es die Realität.

Viele starten in den Ruhestand wie in ein großes Abenteuer. Endlich Zeit! Alte Freunde besuchen, neue Hobbys testen, den Dachboden entrümpeln, Reisen machen – und dabei das Leben feiern. Die ersten Monate fühlen sich an wie eine rosarote Wolke aus Freiheit. Wie Honeymoon. Doch irgendwann wird es stiller. Die großen Projekte sind erledigt, die Koffer sind ausgepackt, die Fotoalben sind sortiert und der Garten sieht aus wie eine königliche Kleingartenlandschaft. Und dann? Dann kommen die Fragen – leise, aber immer öfter. Was mache ich als Nächstes? Natürlich betrifft das nicht alle. Aber viele Ruheständler kommen irgendwann an einen Punkt, an dem sie sich neu orientieren müssen.

Genau so erging es Max. Erfolgreicher Manager, immer unterwegs, immer gefragt – und plötzlich zu Hause. Mit 60 Jahren. Vorruhestand. »Ich habe tausend Ideen für den Ruhestand!«, hatte er Kollegen zum Abschied versichert. Doch jetzt, ein paar Monate später, hatte er eher tausend erfolglose Anfänge. Er probierte vieles: Kochkurs (nach zwei verkohlten Soufflés gestrichen), Spanischkurs (Hola und Adiós – das musste reichen), Plattensammlung sortieren – erst alphabetisch, dann nach Farbe, dann nach Stimmung. Immer beschäftigt, nie erfüllt. Doch da war dieses nagende Gefühl. Unruhe. Leere. Es fehlte etwas – und das machte ihn launisch. Das scheppernde Geschirr, der Nachbar mit dem Rasenmäher, der Postbote zur falschen Zeit – alles nervte ihn. Seine Frau spürte es am

meisten: »Früher war unser Haus dein Hotel – jetzt bist du Dauergast in jedem Zimmer.« Auch seine Motivation bröckelte. Er begann Projekte – und ließ sie liegen. Spaziergehen? Hatte er versucht. Lust verloren. Wozu? Morgen ist ja auch noch ein Tag. Und übermorgen. Und nächste Woche. Die Tage flossen ineinander. Grau, formlos. Abends war er müde, aber wenn jemand fragte: »Und, was hast du heute gemacht?«, wusste er selbst keine richtige Antwort. Anscheinend brauchte ihn niemand mehr. Früher klingelte ständig das Telefon. Jetzt herrschte Stille. Außer wenn der Enkel um eine kleine Ergänzung des Taschengelds bat. Als Max zu mir ins Coaching kam, war schnell klar: Es ging nicht darum, seine Tage zu füllen. Sondern seinem Leben wieder eine Richtung zu geben. Wir haben zusammen ganz von vorne angefangen, ein Storyboard, also einen grundsätzlichen Zukunftsplan für seinen Ruhestand entworfen. Was ihn motiviert, was ihn morgens aus dem Bett springen lässt. Kein Plan auf Lebenszeit – aber eine Landkarte voller Möglichkeiten für die nächsten Monate. Und dann sagte er am Ende etwas, das viele zu spät erkennen: »Wissen Sie, was mein größter Fehler war? Ich habe gedacht, das wird schon werden. Einfach so. Wie im Job. Dabei hätte ich mir diese schwierige Zeit ersparen können – wenn ich früher anders gedacht hätte.«

Mindshift-Tipp: Der Ruhestand ist, was Sie daraus machen!

Wer denkt, dass »irgendwas schon passieren wird«, der erlebt oft nur, dass nichts passiert. Gute Zeiten beginnen mit einer guten inneren Haltung. Deshalb gilt: Je früher Sie Ihre Erwartungen überprüfen, desto eher gestalten Sie aktiv eine Zukunft, die wirklich zu Ihnen passt.

Denkfehler 2: »Ich muss einen perfekten Plan haben.«

Haben Sie schon mal versucht, den Ruhestand wie ein Ikea-Regal aufzubauen? Mit perfektem Plan, klarer Anleitung und möglichst ohne Schrauben übrig? Manche starten genau so: Sie entwerfen einen Tagesablauf, der aussieht wie ein Hochleistungsprogramm für Super-Rentner. Pilates um neun, Spanisch um elf, Ehrenamt um drei – dazwischen Bio-Einkauf, Enkelbespaßung und ein bisschen Selbstoptimierung mit grünem Smoothie. Während andere längst im Bademantel den Tag verdaddeln, hängen sie noch über ihrem Zeitmanagement-Excel und fragen sich: Fehlt da nicht noch Purpose zwischen Yogakurs und Volksbildungsprogramm? Willkommen im Ruhestand. Und herzlich willkommen im Hamsterrad 2.0 – selbst gebaut und liebevoll überfrachtet. Denn genau das passiert vielen frischgebackenen Ruheständlern. Sie wollen von Tag eins an alles perfekt durchplanen: Sportprogramm, Ehrenamt, Reisen, neues Hobby, vielleicht noch ein kleiner Nebenjob? Der Kalender soll genauso prall gefüllt sein wie früher – nur diesmal mit selbst gewählten Dingen, alles etwas flexibler und mit etwas mehr Pausen. Und was passiert? Der Druck steigt. Man rennt panisch von einer Idee zur nächsten, bucht Kurse, meldet sich für Projekte an – nicht unbedingt aus Lust, sondern weil sich der »leere Raum« bedrohlich anfühlt. Und manchmal führt genau dieser Perfektionismus dazu, dass man gar nicht erst anfängt. Herr Schröder kann davon ein Lied singen. Herr Schröder war Unternehmensberater. Sein Kalender? Ein Uhrwerk. Als er in den Ruhestand ging, brauchte er sofort Struktur. Und Struktur bedeutete: Termine. Also tat er, was er am besten konnte – er organisierte sich. Ergebnis? Ein Rentnerleben, so vollgestopft wie früher. Nur ohne Gehalt. Montags Golf.

Dienstag Beiratssitzung in der Stadtverwaltung. Mittwoch Schatzmeister beim Tennisverein, donnerstags Mentorentreffen mit Start-ups, freitags Freelancer im alten Unternehmen. Dazu Opern-Abo, Ehrenamt in der Wirtschaftsförderung, Netzwerktreffen mit alten Kollegen, Vorstandstreffen im Rotary Club. Die Wochenenden waren für Reisen reserviert, gelegentlich unterbrochen von einem hochkarätigen Wirtschaftskongress oder einem Charity-Dinner.

»Ich bin total im Stress!«, sagte er nach drei Monaten zu einem alten Kollegen.

»Aber... du bist doch in Rente?«

»Ja, aber ich habe so viel zu tun! Ich weiß gar nicht, wie ich das früher noch neben der Arbeit geschafft habe!«

Und genau hier lag das Problem. Herr Schröder hatte sich seinen Kalender so vollgebucht, dass er wieder genau dort gelandet war, wo er aufgehört hat – nur mit weniger Gehalt. Er versuchte so sehr, eine perfekte Struktur zu schaffen, dass er sich nie gefragt hatte: Was will ich wirklich?

Mindshift-Tipp: Erst mal Orientierung gewinnen

Wer zu früh den perfekten Plan haben will, nimmt sich die Chance, sich einfach mal treiben zu lassen und herauszufinden, was wirklich Freude macht. Ruhestand ist keine Prüfung, die man beim ersten Versuch bestehen muss. Es gibt kein »falsch« oder »richtig«. Probieren, scheitern, anpassen – das ist der beste Plan.

Denkfehler 3: »Ruhestand ist wie Urlaub ohne Ende«

»Ruhestand ist wie Urlaub ohne Ende« – sagen viele. Klingt traumhaft, oder? Keine Termine, kein Wecker, kein nervender Chef. Nur

Freiheit, Sonne und ein Hauch von Dolce Vita. Aber was, wenn genau das irgendwann nicht mehr nach Erholung klingt – sondern nach Leere? Stellen Sie sich vor: Eine Woche Cluburlaub liegt hinter Ihnen. Sonne satt, Programm de luxe, alles perfekt getaktet. Morgens Yoga am Strand, mittags Tennis, nachmittags Cocktails an der Poolbar. Jetzt ist der letzte Abend. Sie sitzen an der Bar, der Himmel glüht, das Meer rauscht, ein kühler Drink in der Hand – und plötzlich ist er da, dieser Moment. Dieser eine Gedanke, der alles kippen lässt: Morgen, Punkt sechs Uhr wird Ihr Koffer abgeholt. Die letzten Stunden in diesem Paradies ticken gnadenlos runter, während Sie noch einmal das Glas an der Bar heben und sich fragen: Kann es nicht immer so sein? Es ist Zeit, dass ich in den Ruhestand gehe. Schwerer Denkfehler! Wer glaubt, Ruhestand sei wie ein nie endender Urlaub, der übersieht einen wichtigen Punkt: Urlaub ist deshalb so kostbar, weil er begrenzt ist. Jeder Urlaubstag fühlt sich wertvoll an, weil man weiß: Bald geht es zurück ins Büro. Das Kofferpacken schwingt unschwerlich mit. Aber im Ruhestand gibt es diesen »Büroalltag danach« nicht mehr. Plötzlich sind nicht nur die Montage frei, nein, auch die Dienstag, Mittwoche, Donnerstag und Freitage. Alle. Und auf einmal merkt man: Wenn jeder Tag wie Sonntag ist, fühlt sich das irgendwann nicht mehr wie Wochenende an. Und wenn jede Woche wie Urlaub ist, dann fühlt sich das auch nicht mehr wie Urlaub an. Freizeit ist nicht automatisch erfüllend. Nur weil man tun könnte, was man will, heißt das noch lange nicht, dass man weiß, was man will. Freizeit wird erst wertvoll, wenn sie bewusst gestaltet wird. Wer das nicht glaubt, sollte mal an einen Sonntag im Ruhestand denken. Ein Sonntag! Früher das Highlight der Woche – Ausschlafen, lange frühstücken,

Ausflüge. Und jetzt? Nur noch einer von vielen freien Tagen, in einer endlosen Reihe von ... freien Tagen. Die Lösung? Nein, nicht ein neuer, durchgetakteter Kalender. Aber ein paar bewusste Ankerpunkte, die den Tag lebenswert machen. Kleine Rituale, feste Routinen, Dinge, auf die man sich freut. Nicht als starres Programm, sondern als Rahmen, der dafür sorgt, dass sich Freiheit nicht nach Stillstand anfühlt – sondern nach einem echten Neustart.

Mindshift-Tipp: Freiheit braucht Richtung – sonst wird sie zur Leere

Ein Leben ohne Wecker, Deadlines und Verpflichtungen klingt verlockend – doch ohne Richtung kann der Ruhestand schnell in Beliebigkeit münden. Wahre Erfüllung liegt nicht in der reinen Freiheit, sondern darin, wie Sie sie gestalten. Dabei geht es nicht darum, jeden Tag durchzuplanen, sondern eine Balance zwischen Freiraum und sinnstiftenden Aktivitäten zu finden. Die richtigen Routinen, Aufgaben und Begegnungen geben dem Alltag Tiefe und sorgen dafür, dass Sie morgens mit Vorfreude aufstehen – damit Ihr Ruhestand nicht nur frei, sondern auch erfüllend wird.

JUBILACIÓN! IDEEN FÜR EINEN GELUNGENEN START IN DEN RUHESTAND

Ein guter Übergang in Ihren Ruhestand beginnt nicht erst mit dem letzten Arbeitstag. Sondern in Ihrem Kopf, lange vorher. Die folgenden Ideen und Inspirationen werden Ihnen helfen, sich emotional und gedanklich auf den Ruhestand besser einzustimmen, alte Denkmuster zu hinterfragen, sich mit einem klareren Bild auf das Neue einzulassen.

1

Zelebrieren Sie Ihre Jubilación – Ihr persönliches Fest ins neue Leben!

Ob Sie mit reichlich Adrenalin am Fallschirm ins Glück springen, in einem Ballon dem Himmel entgegenfahren oder bei einem romantischen Candle-Light-Dinner mit Champagner auf Ihre neue Freiheit anstoßen: Hauptsache, Sie feiern diesen Moment so, dass er nachklingt. Denn eins ist klar: Jetzt beginnt etwas Neues. Und es wird richtig gut!

2

Führen Sie einen 90-Sekunden-Fahrstuhl-Monolog

Stellen Sie sich vor, Sie treffen einen alten Freund, der fragt: »Was machst du eigentlich in deinem Ruhestand?« Sie haben 90 Sekunden, um Ihre Antwort zu formulieren. Klingt sie begeistert? Oder zögern Sie? Wenn ja, woran liegt das?

3 Machen Sie einen Perspektivwechsel-Tag

Tun Sie einen Tag lang alles anders: Stehen Sie früher oder später auf als sonst, essen Sie ein ungewohntes Frühstück, fahren Sie eine andere Route, sprechen Sie mit neuen Menschen. Wie fühlt sich Veränderung an, wenn Sie sie aktiv steuern?

4 Planen Sie einen sinnvollen Leerlauf

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Woche ganz ohne Pläne. Was würden Sie tun, wenn niemand auf Sie wartet und Sie keine Termine haben? Finden Sie heraus, wie Sie mit Zeit ohne Struktur umgehen – und was Sie wirklich erfüllt.

5 Füllen Sie einen 100-Tage-Geschenkkorb

Was möchten Sie sich in den ersten 100 Tagen Ihres Ruhestands gönnen – an Erfahrungen, Begegnungen, Erkenntnissen? Füllen Sie einen imaginären Geschenkkorb mit Dingen, die Ihren Übergang besonders machen.

6 Schreiben Sie Ihr Kündigungsgespräch mit dem Job

Was würden Sie Ihrem Job sagen, wenn er eine Person wäre? Würden Sie ihm danken, ihn vermissen, oder ihm mit einem Augenzwinkern sagen: »War schön mit dir – aber jetzt ist es Zeit für etwas Neues«? Schreiben Sie es auf – es hilft, bewusst Abschied zu nehmen.

7 Machen Sie den »Was brauche ich wirklich?«-Test

Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Welche Dinge, Gewohnheiten und Routinen aus Ihrem aktuellen Leben wollen Sie in den Ruhestand mitnehmen – und was darf ruhig zurückbleiben? Eine bewusste Ausmist-Aktion für den Kopf hilft, Platz für Neues zu schaffen.

8 Lesen Sie dieses Buch – und schauen Sie über den Buchrand hinaus!

Hören Sie Podcasts, tauschen Sie sich mit Ruheständlern aus, besuchen Sie Workshops – und wenn Sie mal den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen, gönnen Sie sich professionelle Unterstützung. Sie haben es sich verdient. Wichtig ist: Machen Sie mehr daraus!

Der Ruhestand ist kein Stillstand – sondern eine Einladung, das Leben neu zu gestalten. Also: Welche Ideen haben Sie schon jetzt im Kopf? Lassen Sie uns gemeinsam erkunden, was wirklich zählt – und wie Sie Ihren ziemlich besten Ruhestand aktiv formen.



ENDLICH ZEIT FÜR DAS, WAS WIRKLICH ZÄHLT!

Eine spannende Lebensphase beginnt – ohne Termindruck, dafür mit 168 Wochenstunden zur freien Verfügung. Doch wie gestalte ich meinen Ruhestand sinnvoll und erfüllend? Es sollen doch schließlich die wunderbarsten Jahre meines Lebens werden!

Erfahren Sie:

- Wie Sie Ihre Zeit richtig nutzen
- Wie Sie ungelebte Potenziale heben
- Was Sie tun können, damit Ihre Beziehungen aufblühen
- Wie Sie Ihre Gesundheit zur VIP machen

Entdecken Sie 101 sofort umsetzbare Tipps und Coaching-Tools. Damit gelingt der Start in den wirklich besten Ruhestand garantiert.

Peter Lennartz lebt seine wunderbarste Zeit bereits – und begleitet als Coach, Trainer und Podcaster Menschen im und in den Ruhestand.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9823-5



www.gu.de