

Anpassungsschwierigkeiten im (Vor-)Ruhestand?

Die einen kommen besser mit dem Wandel vom Berufsleben in den (Vor-)Ruhestand zurecht als die anderen. Wer aber in der nachberuflichen Lebensphase auf keine sinnvolle Aufgabe zurückgreifen kann wird eher unter Anpassungsschwierigkeiten leiden.

Der folgende Selbsttest kann helfen, die eigene Tendenz dazu aufzuzeigen:

Selbsttest

- | | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Kann ich mir ein Leben ohne Arbeit vorstellen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Arbeite ich bis mindestens zum gesetzlichen Rentenalter? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich mehr Freude an meiner Freizeit als an meiner Arbeit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Bin ich eine Frau? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Werde ich auch nach der Berufszeit Pflichten/Aufgaben haben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Gehöre ich noch irgendwo dazu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Lebe ich in einer Beziehung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich engen Kontakt zu Kindern und/oder Enkelkindern? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich einen großen Freundeskreis außerhalb des Jobs? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Habe ich auch jetzt schon ein Leben neben meiner Arbeit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Bin ich Abstinenzler/in? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Bin ich körperlich gesund? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Pflege ich erfüllende Hobbies? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Wird meine Rente ausreichen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Diejenigen, die überwiegend mit „ja“ antworten, können sich unbekümmert auf Ihren Ruhestand freuen, denn der Wegfall der Arbeit wird wahrscheinlich schnell durch andere sinnvolle Aufgaben ersetzt. Je häufiger Sie die Fragen allerdings mit „nein“ beantworten, desto eher könnten Sie nach dem Berufsleben unter Einsamkeit, Depressionen, Alkoholismus und sozialen Störungen leiden!

Lassen Sie es nicht soweit kommen... eine gute und rechtzeitige Vorbereitung kann helfen. Sehr gerne unterstütze ich Sie dabei!