

Ruhestandskompass

Neues entdecken – Klarheit gewinnen



Erfurt 

LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



**Diese Broschüre entstand im Rahmen des Modellvorhabens
„Bildungsstadt Erfurt – Lernen vor Ort“**

„Bildungsstadt Erfurt – Lernen vor Ort“ ist ein Vorhaben der Stadt Erfurt im Verbund mit Arbeit und Leben Thüringen und dem Thüringer Institut für Akademische Weiterbildung. Es hat die Aufgabe, die Bildungsaktivitäten in der Stadt sichtbar zu machen und aufeinander abzustimmen. Vorhandene Hürden sollen durch Information und Beratung abgebaut werden.

Idee und Konzept:
Stadt Leipzig, Stabsstelle „Lernen vor Ort“;
Autorin: Cornelia Klöter

Impressum

Herausgeber:
Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung
Amt für Bildung
Schottenstr. 22
99084 Erfurt

E-Mail: bildung@erfurt.de

Redaktionsschluss: 29. Juni 2012
Bildquelle: André Neumann & istockphoto.com

Haftungsausschluss

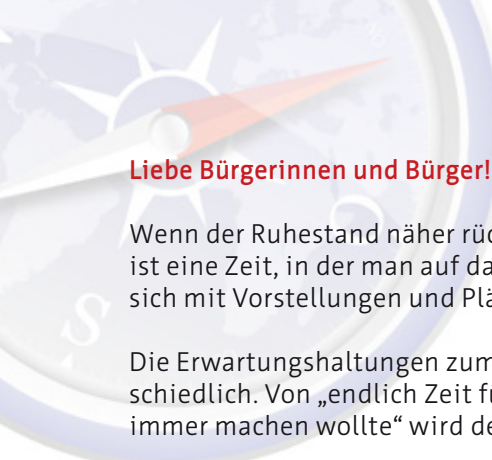
Die Angaben in dieser Broschüre sind ohne Gewähr auf Richtigkeit. Insbesondere ist es möglich, dass sich die Kosten für die als kostenpflichtig aufgeführten Angebote ändern.

Das Programm „Lernen vor Ort“ wird gefördert mit Mitteln des BMBF und des Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union (ESF).



Inhalt

Ziele und Nutzen	6
Vom Beruf in den Ruhestand – Abschied und Neubeginn	8
Berufszeit Revue passieren lassen	8
Zeichnen Sie Ihre eigene Gedankenkarte!	10
Koffer packen	12
Packen Sie nun Ihre eigenen Koffer!	14
In meinem Ruhestand möchte ich gerne	16
Meine nächsten Schritte	20
Informations- und Serviceteil	22



Liebe Bürgerinnen und Bürger!

Wenn der Ruhestand näher rückt, stellen sich viele Fragen. Es ist eine Zeit, in der man auf das Arbeitsleben zurückblickt und sich mit Vorstellungen und Plänen für die Zukunft beschäftigt.

Die Erwartungshaltungen zum „Ruhestand“ sind sehr unterschiedlich. Von „endlich Zeit für mich“ bis zu „was ich schon immer machen wollte“ wird der Einzelne artikulieren.

Wie verschiedene Studien belegen, wird der Ruhestand von den meisten Menschen positiv bewertet. Es gibt jedoch auch einen Teil der Ruheständler, die sich im oder vor dem neuen Lebensabschnitt nicht wohlfühlen. Die bewusste Beschäftigung mit dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben und dem Einstieg in den Ruhestand kann dazu beitragen, den neuen Lebensabschnitt erfüllender zu gestalten.

Anregungen, wie Sie sich darauf vorbereiten können, liefert Ihnen diese Broschüre. An deren Ende finden Sie außerdem einen Serviceteil mit Institutionen und Ansprechpartnern, die Ihnen bei Fragen weiterhelfen.

Das Konzept des „Ruhestandskompass“ wurde freundlicherweise von der Stabsstelle „Lernen vor Ort“ der Stadt Leipzig zur Verfügung gestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Planen und Bilanzieren und im aktiven Ruhestand.

Tamara Thierbach

Tamara Thierbach
Bürgermeisterin, Beigeordnete für
Soziales, Bildung und Kultur

G. Stübling

Gudrun Stübling
Vorsitzende
Seniorenbeirat





Die Methoden und Arbeitsschritte des Ruhestandskompasses werden Ihnen anhand konkreter Beispiele erklärt, bevor Sie sie selbst anwenden. Bedenken Sie dabei immer, dass es um ein Nachdenken über Ihre Berufsphase geht und nicht darum, ein ganzes Leben zu reflektieren.

Ihr Ruhestandskompass ist eine private Unterlage, die nur Sie persönlich etwas angeht. Natürlich steht es Ihnen frei, sich mit Kolleginnen und Kollegen, Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner oder Freundinnen und Freunden auszutauschen.

Ziele und Nutzen

Der Übergang in den Ruhestand und damit die Beendigung einer langjährigen Berufstätigkeit ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Menschen. Auf der beruflichen Seite ist dieser Wechsel durch die Übergabe an einen Nachfolger meist klar geregelt, für die private Seite fehlt es jedoch häufig an Denkanstößen und Orientierungshilfen.

Der Ruhestandskompass möchte Sie in der Phase der Neuorientierung und bei Überlegungen zur Gestaltung der nachberuflichen Jahre unterstützen. Wie genau man seinen Ruhestand gestaltet, ist natürlich eine individuelle Entscheidung. Alle Varianten von der Ausübung eines freiwilligen Engagements über die intensive(re) Wahrnehmung eines neuen oder alten Hobbys bis zur Teilnahme an einer Weiterbildung haben ihre Berechtigung – genauso wie die Entscheidung dafür, erst einmal gar nichts zu planen.

Vielleicht sind am Ende der Arbeit mit diesem Kompass Ihre Pläne bezüglich Ihres Ruhestandes konkreter geworden. Vielleicht wissen Sie dann genauer, wo es hingehen soll und haben erste Ideen für die Umsetzung Ihrer Vorhaben.

Die Arbeit mit dem Ruhestandskompass erfolgt in mehreren Schritten und mit unterschiedlichen Methoden. Sie werden im Verlauf dieser Arbeitsschritte viel über sich selbst, Ihre Interessen und Pläne nachdenken (müssen).



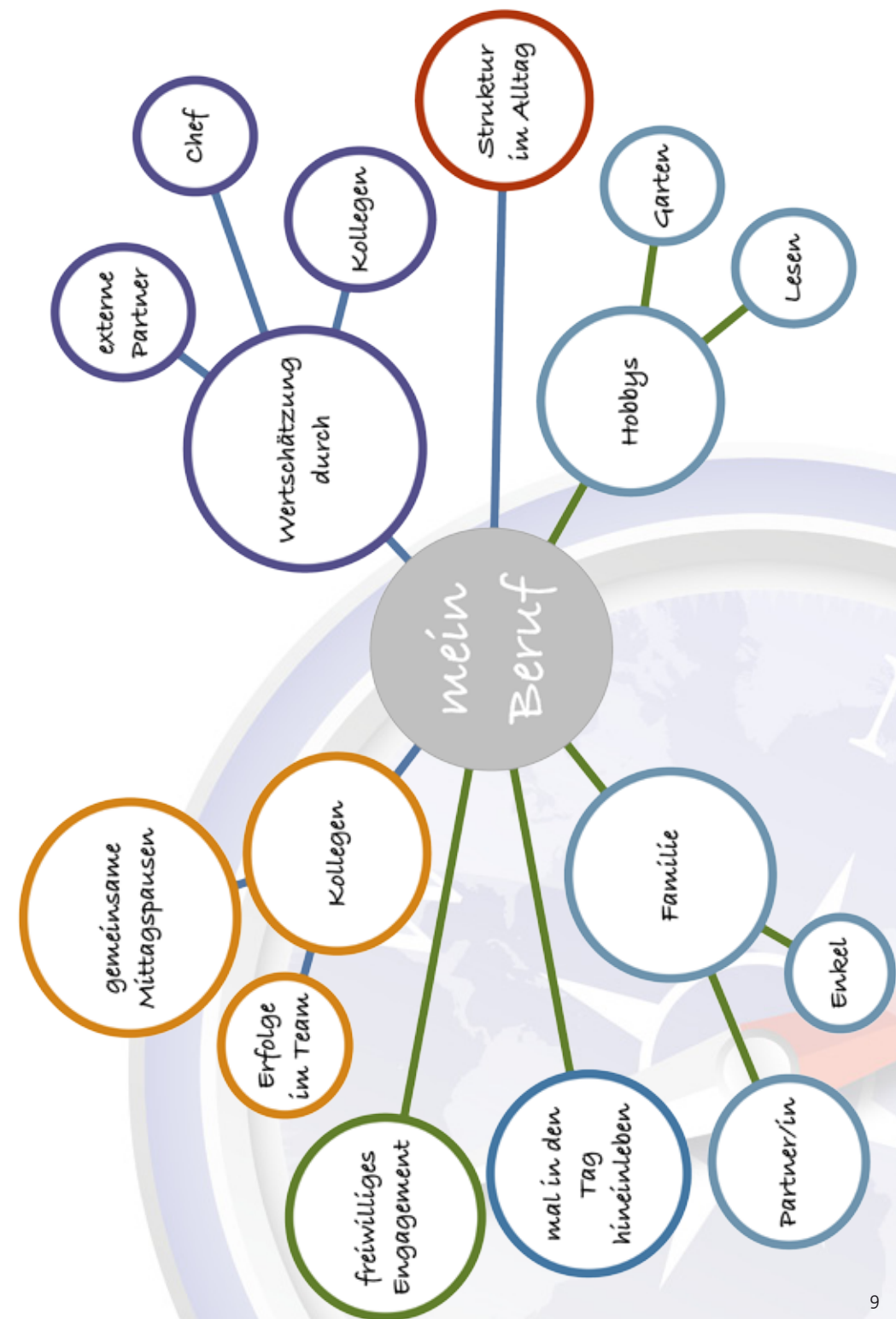
Vom Beruf in den Ruhestand – Abschied und Neubeginn

Berufszeit Revue passieren lassen

Vielleicht ist auch für Sie das Ende Ihrer Berufstätigkeit verbunden mit dem Gefühl, diese Jahre mit einem lachenden und einem weinenden Auge hinter sich zu lassen. Im ersten Schritt der Arbeit mit dem Ruhestandskompass geht es darum zu reflektieren, was Ihnen Ihr Beruf gegeben bzw. woran Ihre Berufstätigkeit Sie gehindert hat.

Diese Gedanken können Sie in Form einer so genannten „Gedankenkarte“ (englisch: mindmap) ordnen.

Die folgende beispielhafte Gedankenkarte liefert Ihnen dazu Denkanstöße. Die blauen Linien verbinden Aspekte, die Ihnen Ihr Beruf gegeben hat, die grünen Linien solche Dinge, die Sie wegen Ihrer Berufstätigkeit zurückstellen mussten.



Zeichnen Sie Ihre eigene Gedankenkarte!



Koffer packen

Das Packen eines Koffers hat einen beinahe rituellen Charakter. Koffer packen hat etwas mit Aufbruch zu tun, ebenso wie der Abschied aus dem Beruf.

Sie haben jetzt Gelegenheit, drei verschiedene Koffer zu packen, die Dinge enthalten,

1. die Sie aus Ihrer Berufstätigkeit in den Ruhestand mitnehmen möchten,
2. mit denen Sie abschließen möchten,
3. die Sie nach dem Ende der Berufstätigkeit nachholen möchten.

Hier finden Sie ein Beispiel dafür, wie das Kofferpacken aussehen könnte



Nachholen

- ✓ Briefmarkensammlung sortieren
- ✓ Ausgiebige Zeitungslektüre beim Frühstück
- ✓ Sport machen

Mitnehmen

- ✓ Topfpflanzen
- ✓ Private Telefonnummer von Kollegin Meier
- ✓ Lob des Chefs für gute Arbeit
- ✓ Fähigkeit, Teamsitzungen zu organisieren

Abschließen

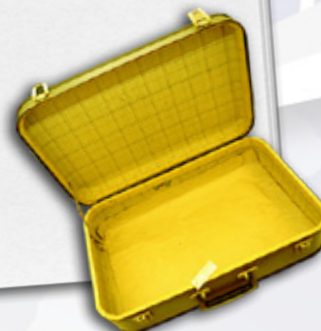
- ✓ strikte Alltagsstruktur
- ✓ Stress
- ✓ Ärger mit Projekt XY

Packen Sie nun Ihre eigenen Koffer!

Mitnehmen

Nachholen

Abschließen



In meinem Ruhestand möchte ich gerne ...

Sie haben jetzt viel über Ihre Berufszeit nachgedacht und vielleicht schon damit begonnen, mit einigen Dingen gedanklich abzuschließen und sich um so mehr auf Anderes zu freuen.

Nehmen Sie sich nun die Zeit, in Ruhe zu überlegen, wofür Sie sich interessieren, womit Sie sich gerne einmal beschäftigen möchten. Vielleicht haben Sie Interessen, denen Sie gerne wieder intensiver nachgehen möchten, vielleicht finden sich aber auch ganz neue Möglichkeiten.

Auf den folgenden beiden Seiten können Sie aufschreiben, was Sie, z. B. durch die Aufnahme eines freiwilligen Engagements, für sich selbst oder für andere tun möchten.

Schreiben Sie zunächst alle Möglichkeiten auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Überlegen Sie dann, was Ihnen am wichtigsten ist und was erst einmal in den Hintergrund treten kann. Kennzeichnen Sie die sehr wichtigen Dinge mit „++“, die weniger wichtigen mit „+“, und die übrigen mit „0“.



In meinem Ruhestand möchte ich gerne ...

etwas für
MICH
tun

etwas für
ANDERE
tun

Meine nächsten Schritte

Nachdem Sie überlegt haben, welche Hobbys etc. Ihnen für den Ruhestand wichtig sind, sollten Sie mit sich selbst ein Abkommen dazu treffen, wie Sie Ihre Überlegungen in die Tat umsetzen. Wir schlagen Ihnen drei Möglichkeiten vor, die Sie natürlich auch miteinander kombinieren können.

1. Vorschlag: Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie festhalten, was Sie sich für die Zeit nach dem Ende Ihrer Berufstätigkeit vorgenommen haben. Diesen Brief können Sie in einem verschlossenen, an Sie selbst adressierten Umschlag einer Person Ihres Vertrauens aushändigen und diese Person bitten, den Brief z. B. sechs Monate später an Sie zu verschicken.
2. Vorschlag: Notieren Sie Ihre Vorhaben auf einem Blatt, das Sie z. B. in Ihrem Portemonnaie aufbewahren. Vermerken Sie dann für einen späteren Zeitpunkt in Ihrem Kalender, dass Sie die Notiz wieder hervorholen und sich so selbst erinnern.
3. Vorschlag: Nutzen Sie die folgende Tabelle, um Ihre Vorhaben aufzuschreiben.

Folgendes nehme ich mir vor:	So möchte ich es umsetzen:
Bsp. Englisch lernen	Kurse an der VHS suchen

Informations- und Serviceteil

In Erfurt gibt es ein breites Spektrum an Bildungsangeboten und Möglichkeiten, sich bürgerschaftlich zu engagieren. Informationen dazu finden Sie im Erfurter Bildungskatalog.

Den Bildungskatalog finden Sie unter folgender Internetadresse www.bildungskatalog.erfurt.de. Hier können Sie nach verschiedenen Kriterien suchen:

- nach Themenbereichen (Kultur und Kunst, Soziales, Umwelt, Natur, Ökologie, Musik, Sport, Medien, Politik und Gesellschaft usw.)
- nach Angeboten für verschiedene Altersgruppen
- nach Angeboten für die verschiedenen Bildungsbereiche (Eltern- und Familienbildung, Freizeitgestaltung bzw. Feriengestaltung, Beratung usw.)

Außerdem finden Sie auch verschiedene Beratungsangebote. Für Sie sicher besonders interessant:

Erfurter Bildungsberatung
Den Ball ins Rollen bringen
Kommunale Erst- und Orientierungsberatung

Erstberatung
in der **1. Etage**
der Stadt- und Regionalbibliothek
Domplatz 1
99084 Erfurt

dienstags 10.00 bis 13.00 Uhr, 14.00 bis 19.00 Uhr
donnerstags 10.00 bis 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Orientierungsberatung
Lernort Freiraum, Außenstelle Volkshochschule Erfurt
Magdeburger Allee 22
99086 Erfurt

Termine nach Vereinbarung

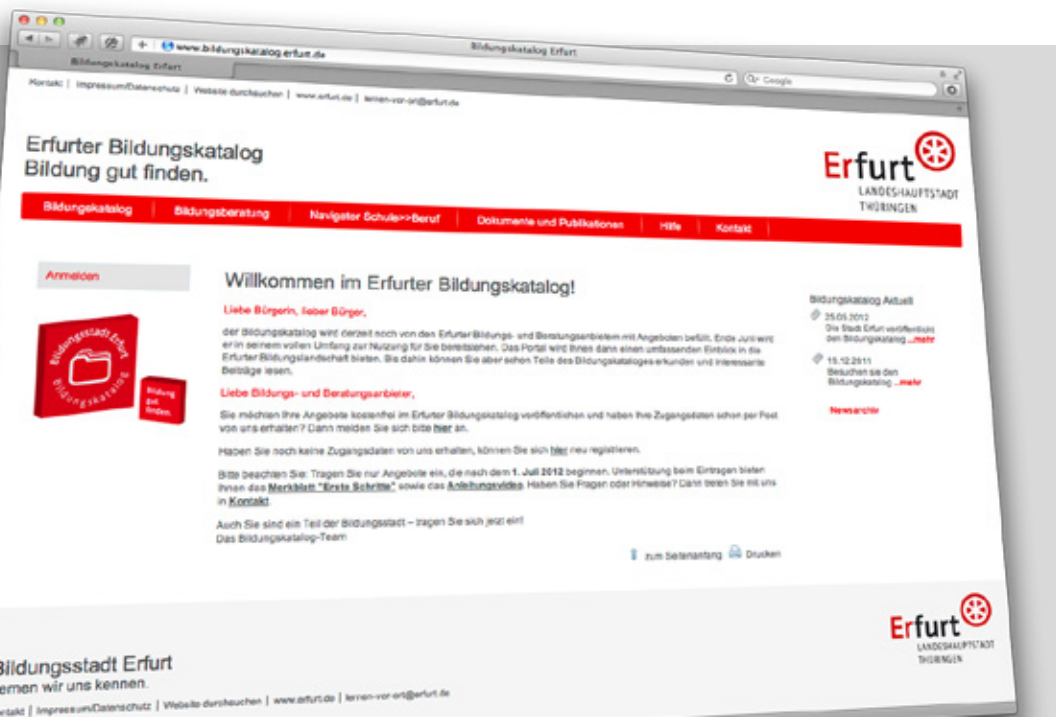
Telefon: 0361 655-2977 E-Mail: bildungsberatung@erfurt.de

Besuchen Sie die Bildungsberatung im Internet unter www.bildungskatalog.erfurt.de

Das Beratungsangebot ist kostenfrei und für alle zugänglich.

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Erfurt
Geschäftsstelle
Juri-Gagarin-Ring 60
99084 Erfurt
Telefon: 0361 5616160

Sprechzeit:
Montag 10.00 bis 12.00 Uhr



Das Programm „Lernen vor Ort“
wird gefördert mit Mitteln des
BMBF und des Europäischen
Sozialfonds der Europäischen
Union (ESF).

