

Endlich in Pension?

So gelingt der Start in eine neue, spannende Lebensphase

Der Übergang vom bewegten Berufs- und Familienleben hin zur Pensionierung, ist für viele Menschen ein besonderer Einschnitt. Über Jahre wurden die eigenen Bedürfnisse hintangestellt, weil Kinder betreut und gefördert, der Job gemeistert, Haus und Garten versorgt werden mussten. Vielleicht gab es auch die alternen Eltern, für deren Betreuung viel Engagement und Einsatz nötig war. Von heute auf morgen stehen nun alle Zeichen auf Ruhe. Plötzlich hat man viel zu viel von der Zeit, die zuvor so knapp war. Nach einigen Wochen der Euphorie kann man sich gut vorstellen, wie leicht man dabei ins Grübeln kommt.

So ähnlich erging es Mara. Sie hatte ein erfülltes Berufs- und Privatleben. Ihr Job machte ihr Spaß, mit ihren Kollegen hatte sie ein sehr gutes Verhältnis und



Ingrid Allmer

gemeinsam mit ihrem Mann verbrachte sie ihre Freizeit immer wieder mit guten Freunden. Trotzdem freute sie sich auf ihre Pensionierung und malte sich aus, wie viel Zeit sie dann für alles Mögliche haben würde. Als es soweit war, genoss sie es erst mal, nichts tun zu müssen und alles tun zu können. Nach einiger Zeit jedoch, stellte sich ein unangenehmes Gefühl ein: Eine große Lehre umging sie. Ihr Mann war beruflich viel unterwegs, die Freunde arbeiteten zum Teil noch, sie wurde von niemandem gebraucht. Sie fühlte sich einsam

und überflüssig. In dieser Phase kam sie zur Beratung und suchte Hilfe zur Selbsthilfe.

Um diese Lebensumstellung gut zu bewältigen, bewähren sich folgende Strategien:

- Denken Sie über die Zeit nach Ihrer Pensionierung früh genug nach. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Ihre Zeit sinnvoll nutzen möchten und können.
- Behalten Sie so gut es geht Ihre alte Tagesstruktur bei oder bauen Sie sich einen neuen Rhythmus auf.
- Gehen Sie täglich hinaus, denn bei Bewegung bleibt auch der Geist frisch und offen für Neues.
- Tun Sie etwas, das Sie schon immer einmal tun wollten. Besuchen Sie kulturelle Veranstaltungen, treiben Sie Sport oder engagieren Sie sich im Ehrenamt. Ihr Wissen und Können

sind gefragt und sind sicherlich für andere wieder eine Stütze.

- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit Ihrer Situation umgehen sollen. Manchmal steckt man gedanklich fest und braucht eine Starthilfe.

Viel Glück und Freude bei der Gestaltung Ihrer neuen, spannenden Lebensphase. Veränderungen benötigen meist auch ein bisschen Mut, wagen Sie es: „Manchmal muss man aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen.“

Info

Ingrid Allmer
Akad. Mentalcoach
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung