

TAGUNGSREIHE «PENSIONIERUNG IN SICHT» 2025

Zeit- und Beziehungsmanagement



Gabriela Beer

- Psychosoziale Beratung
- Erwachsenenbildung Mental Health
- Movis



Bettina Osterwalder

- Referentin Movis
- Psychologische Beraterin
- Erwachsenenbildnerin mental health
- HR Generalistin



Inhaltsverzeichnis

Herausforderungen:

- Tagesstruktur, Zeiteinteilung
- Beziehungsgestaltung als Single oder in der Partnerschaft
- Soziale Kontakte
- Freizeitgestaltung
- Neue oder alte erfüllende Aufgaben finden
- Worüber definiere ich mich?

In die Zukunft blicken, in der Gegenwart leben und aus der Vergangenheit lernen



Zuerst ein kleiner Rückblick

Schwelgen in alten Zeiten



Pensionierung als Übergang



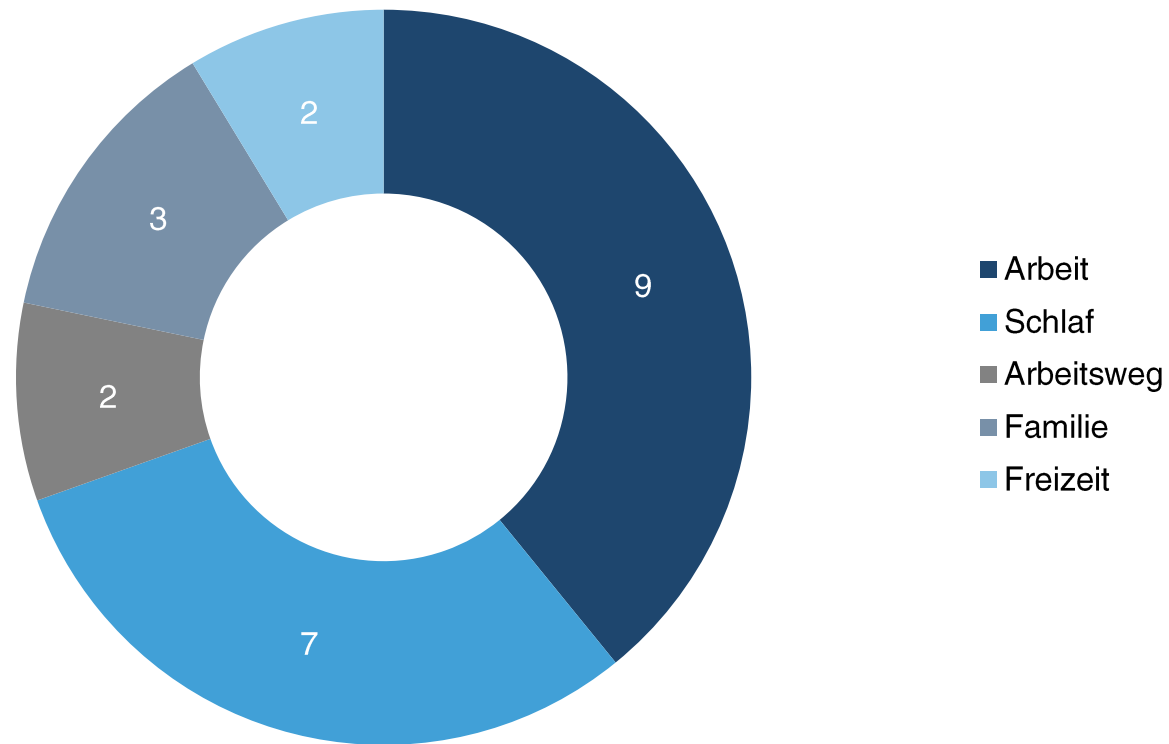
Endlich frei!



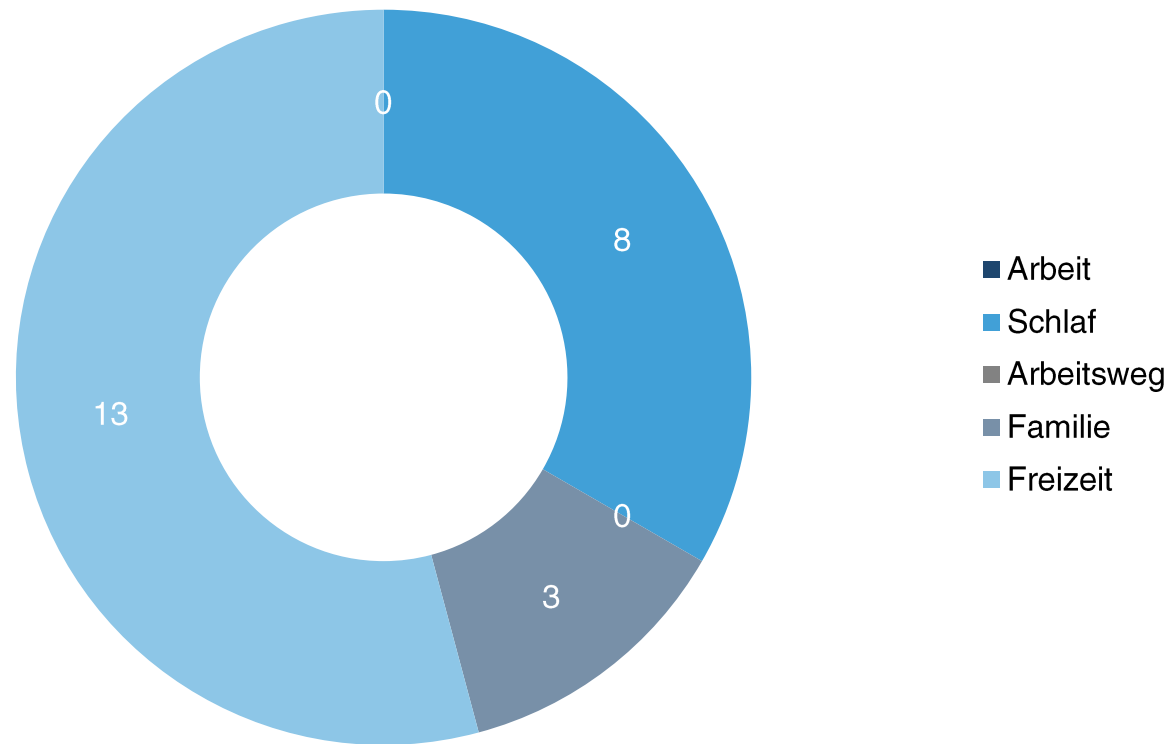
Freiheit heisst, unsere Abhängigkeiten selber auszuwählen

Jürg U. Ernst

Zeitverteilung vor der Pensionierung in Stunden



Zeitverteilung nach der Pensionierung in Stunden



Vier Lebenskonzepte nach der Pensionierung

1 Die Erleichterten – grosses Aufatmen

2 Die Nachholer*innen – Holen jetzt alles Verpasste nach

3 Die Unermüdlichen – Machen weiter im Beruf oder Ehrenamtlich

4 Die Anknüpfer*innen – Löst neue Aufgaben mit alten Fähigkeiten

- Zeit- und Beziehungsmanagement

Welcher Typ seid ihr?



Resultat

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/ald1aq27bp4si13euphxaf56k45kegk7/edit?question=cr6ncrsuetmo>

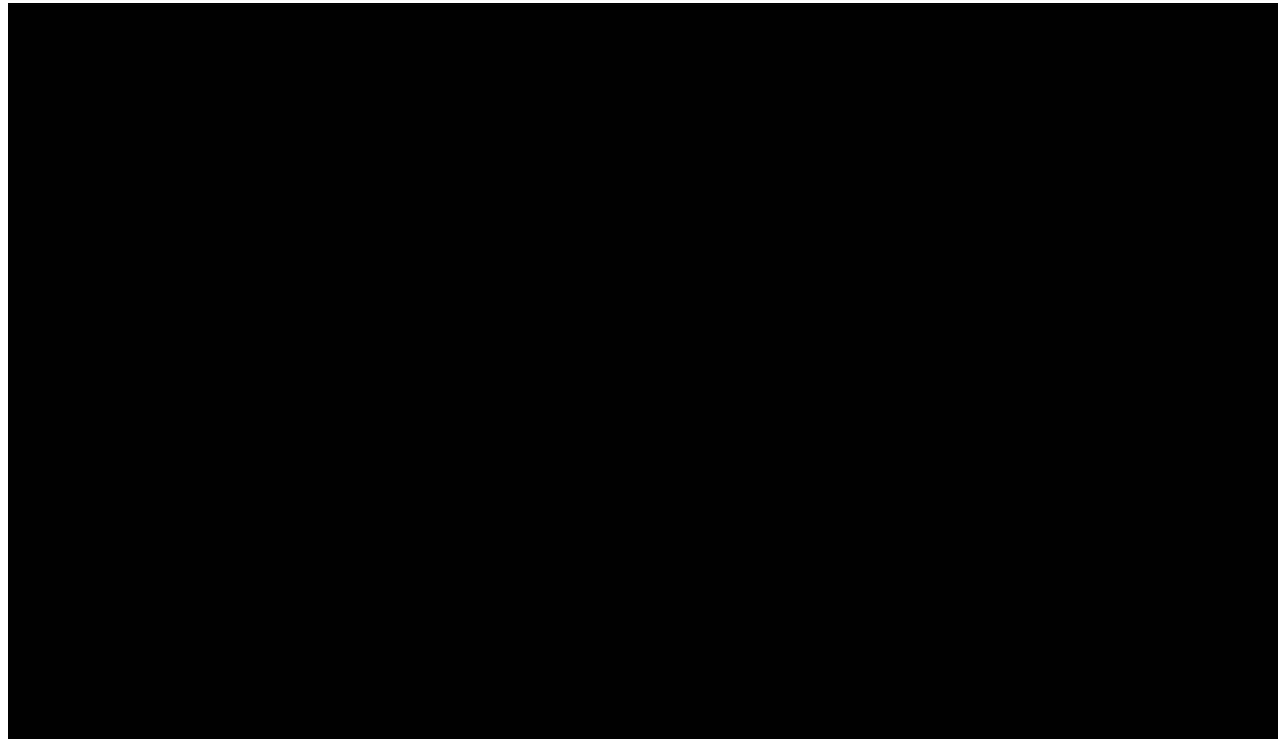
Es wird viel erwartet von den Pensionierten



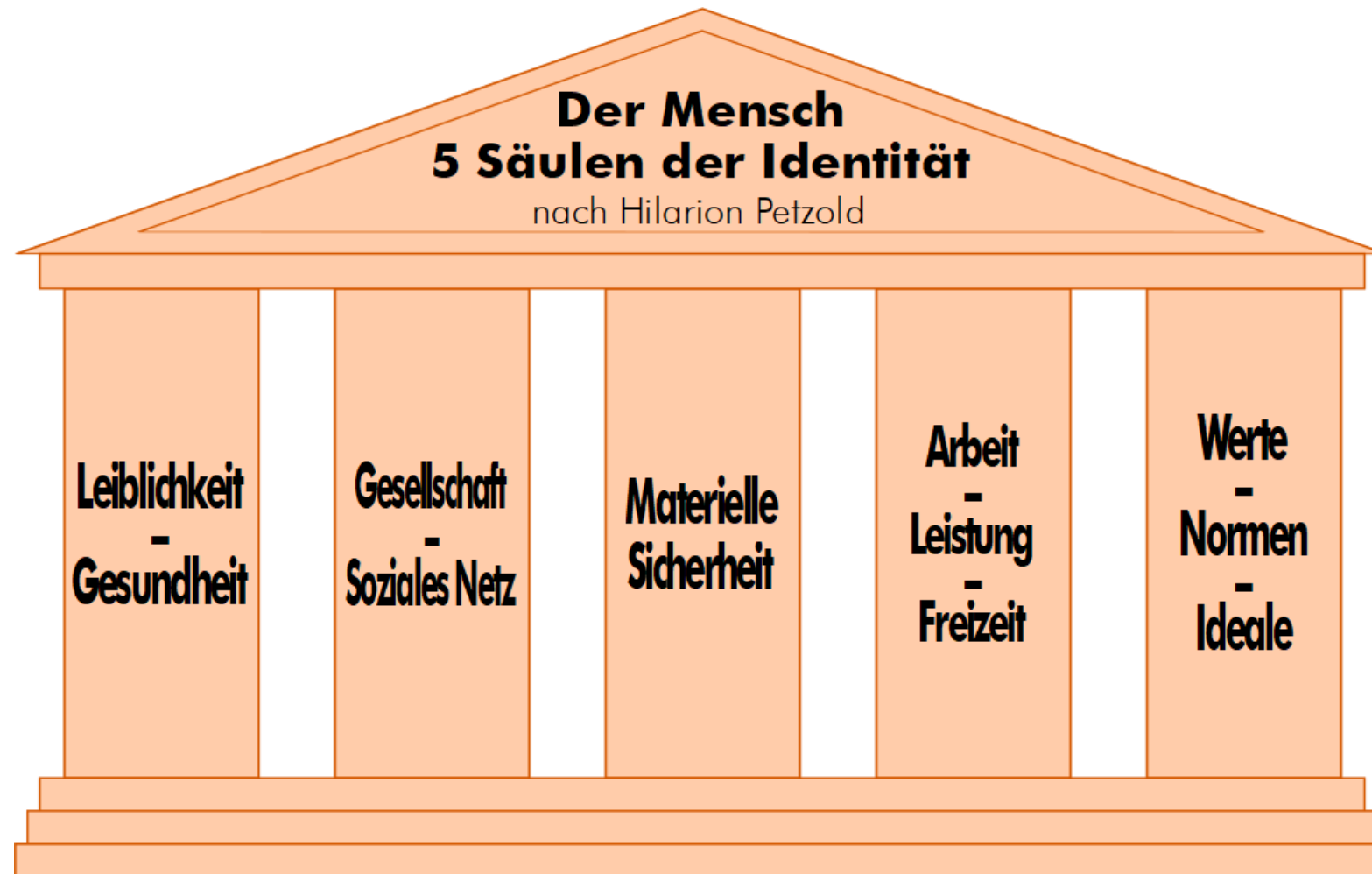
Die Aktiven Senioren



Wie merkt man, dass man alt wird?



Was macht uns aus?



Wer bin ich?

- Was steht auf meiner Visitenkarte nach der Pensionierung?
- Worüber definiere ich mich?
- Wo erhalte ich jetzt Wertschätzung, Lob und Anerkennung?
- Habe ich Träume, Ziele und Perspektiven?
- Was macht mich glücklich?
- Was erfüllt mich, gibt meinem Leben Sinn?

- Die Geschichte mit den Bohnen



Neue Lebensgestaltung als Single oder als Paar



Herausforderungen für Singles



Allein sein heisst nicht einsam sein

- Bewusste Tagesstruktur
- Balance zwischen allein sein und Gesellschaft
- Bezugspersonen aus Familie, dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft
- Wer unterstützt mich, wenn ich es brauche?
- Sich aktiv um soziale Kontakte bemühen
- Zeit- und Beziehungsmanagement
- Tierisch gute Freunde finden

Kontaktmöglichkeiten

- Pro Senectute
- Verschiedene Vereine (Jassen, Stricken, Wandern, Singen, Handwerken)
- Frauen- Männerverein des Wohnorts
- Migros Klubschule
- Kirchgemeinden (überkonfessionell)
- Benevol
- Rent a Rentner
- Petfinder

Herausforderungen für Paare



Veränderungen in der Paarbeziehung

- Viel mehr Zeit mit Partner*in
- Kommunikation
- Freiheit und Vertrauen vs. Rechenschaft und Kontrolle
- Meine Zeit – Deine Zeit – unsere Zeit
- Neue Tagesstruktur
- Neue Arbeitsaufteilung
- Zeit- und Beziehungsmanagement

Veränderung der Tagesstruktur bei Paaren

- Wer macht was im Haushalt?
- Jeder macht es anders und jeder macht es gut.
- Was wollen wir ändern, was hat sich bewährt?
- Zeit für mich alleine
- Raum für eigene Freunde / Freundinnen
- Zeit für Gemeinsamkeiten

Der Mensch ist ein soziales Wesen



Was brauche ich für meinen weiteren Weg?

- Mut zur Veränderung: Loslassen als Chance für Neues
- Körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Finanzielle Sicherheit
- Gutes Umfeld
- Positive innere Haltung: Zahlreiche Bohnen in der Jackentasche
- Viel Humor: Das Leben nicht immer so ernst nehmen

québecoriginal

Québec 

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.