

Checkliste für die Vorbereitung auf den Ruhestand:

1. Finanzen

- a. Ist klar, wie hoch Ihre Altersbezüge sein werden?
- b. Wissen Sie, wie hoch ihr normaler monatlicher Finanzbedarf ist?
- c. Kennen Sie die Hauptausgaben? (Wohin fließt das meiste Geld?)
- d. Sind Ihnen Ihre aktuellen Vermögensverhältnisse im Detail bekannt (Kassensturz)? / Existiert eine Vermögensaufstellung?
- e. Wann sind bestehende Finanz-Anlagen fällig?
- f. ...

2. Vorsorge

- a. Haben Sie eine Patientenverfügung (wo deponiert)?
- b. Existiert eine Betreuungsverfügung (wo deponiert)?
- c. Haben Sie ausreichend Vollmachten ausgestellt (z.B. Bankvollmacht – über den Tod hinaus)
- d. Ist der letzte Wille explizit handschriftlich mit Ort und Datum formuliert oder soll die gesetzliche Erbfolge eintreten?
- e. Sind die letzten Dinge (Ort & Form der Beerdigung, Feierlichkeiten, etc.) geregelt?
- f. Ist Ihr digitales Erbe geregelt?
 - i. Was passiert mit den Internet-Accounts
 - ii. Existiert eine vollständige Liste aller Kennungen incl. zugehöriger Passwörter?
 - iii. Gibt es eine (oder zwei) Vertrauensperson(en), die ausreichend Kenntnisse bzgl. dieser og. Liste hat (haben) (Verwahrort, ...)?
- g. ...

3. Was muss vor dem Ende des Erwerbslebens noch erledigt werden?

- a. Knowhow–Transfer an den Nachfolger oder Kollegen (z.B. Daten- und Sachübergabe)
- b. Liste der zu übergebenden Verantwortlichkeiten
- c. Kontaktdaten aufbereiten (... und/oder mitnehmen??)
- d. Gibt es eine Ausstandsfeier? Wer wird eingeladen?
- e. Haben Sie ein Vorbild, das aus Ihrer Sicht den Schritt in den Ruhestand erfolgreich umgesetzt hat und anschließend ein erfülltes Leben führt?

- f. Gibt es einen (schriftlich ausformulierten) Plan dafür, was gleich zu Beginn des 3. Lebensabschnitt von Ihnen angegangen werden soll?
- g. Existiert ein Entwurf einer möglichen Tagesstruktur für die Zeit danach?
- h. ...

4. Mentale Vorbereitung

- a. Ist Ihnen bewusst, was sich für Sie ändern wird? z.B.:
 - i. Kein extrinsischer Antrieb (z.B. Aufstehen, Motivation zum Arbeiten, ...)
 - ii. von Montagmorgen bis Freitagabend keine auch arbeitenden Mitmenschen um sich herum / soziale Kontakte
- b. Wissen Sie, wofür sie mit Leidenschaft „brennen“ könnten?
- c. Was wollten Sie „schon immer machen“ und werden dies jetzt ganz bewusst angehen?
- d. ...

5. Was muss für die Zeit zu Beginn des Ruhestandes vorbereitet werden?

- a. Wer muss informiert werden?
- b. Gibt es eine private Feier zum Einstieg in den Ruhestand? / Wer wird eingeladen?
- c. Was machen Sie als erstes in Ihrer nun reichlich zur Verfügung stehenden Zeit?
- d. Gibt es Alternativen, wenn die geplanten Dinge nicht erfolgreich sind bzw. nicht umgesetzt werden können?
- e. ...

6. Gibt es einen Partner, der vom Eintritt in den Ruhestand tangiert wird?

Wenn ja:

- a. Inwieweit wirkt sich die neue Lebensphase auf ihn aus?
- b. Wie wird sich der häusliche Tagesablauf ändern?
- c. Wo wollen Sie Ihren Partner künftig mehr unterstützen oder ganz entlasten?
- d. ...

7. Wie werden vorhandene Kinder vom Eintritt in den Ruhestand tangiert?

- a. Wie sehen die Kinder den Elternteil, der in Ruhestand geht?
- b. Ist es Ihnen womöglich peinlich, dass ein Elternteil nun nicht mehr in einem Arbeitsverhältnis steht?

- c. Haben die Kinder Probleme, durch die permanente Beaufsichtigung des nun im Ruhestand daheim weilenden Elternteils in ihrer gewohnten Freiheit beschnitten zu sein.
- d. ...