

## Inspirationshilfe für Ideen der Ruhestandsgestaltung

Des Thema Ruhestand ist für Sie die Ursache gewisser Überlegungen - sei es, dass Sie sich bereits in der Rente / Pension befinden oder sei es, dass sich Ihr Ende des Erwerbslebens zeigt und Sie sich Gedanken über den Übergang in die 3. Lebensphase machen. In jedem Fall beschäftigen Sie sich mit der zu erwartenden freien Zeit im sogenannten Ruhestand. Welche Auswirkungen sich dabei ergeben, können Sie u.a. in dem Artikel „Ruhestand gestalten: Was mache ich im Ruhestand“ finden.

Der Ruhestand hat zur Konsequenz, dass die Zeit, die während der beruflichen Betätigung verflossen ist, jetzt anderweitig gefüllt werden will. Hierbei versuche ich einige mehr oder weniger auf der Hand liegende Idee anzubieten. Folgende Themengebiete – in nicht-priorisierter, alphabetischer Reihenfolge und beliebig erweiterbar – bieten sich an:

- Buch schreiben über: Kunst (Malerei, Plastik, ...), Bergsteigen / Wandern, ... persönliche Interessensgebiete, ...
- Caritative Tätigkeiten: Krankenhausbesuchsdienst, Betreuung von: Familienangehörigen (Enkel, Eltern, ...), Kranken / Behinderte / Pflegebedürftigen im Bekanntenkreis, ...
- Familie: Haushaltsunterstützung, Enkelbetreuung, ...
- Freiberufliche Tätigkeit (zur Behebung des Fachkräftemangels oder des finanziellen Engpasses) in Ihrem angestammten Erfahrungs- oder Interessensgebiet, Taxi, ...
- Garten: Gartenpflege, Pflanzen (z.B. Bonsai) züchten, ...
- Gesellschaftliches Engagement bei: freiwillige Feuerwehr, THW, Rotes Kreuz, Malteser, Caritas, Diakonie, Tafel, Nachbarschaftshilfe, Schülerlotse, Nachhilfe, ...
- Handwerkliche Tätigkeit: Schreiner-, Schuster oder sonstige Lehre, Automechaniker, Fahrer (Bus, LKW), ...
- Kultur: Mitglied eines Kultur- oder Museumsverein werden und sich engagieren, Traditionen pflegen (z.B. Veteranenverein), ...
- Kunst: Malen, Bildhauerei, Gedichte schreiben, ...
- Musik: Instrument lernen, Gesangsstunden nehmen, in einem Chor singen, eine Musikgruppe gründen und leiten oder einer existierenden Gruppe beitreten, Komponieren, ...
- Politik: einer Partei beitreten, sich aktiv darin engagieren, sich wählen lassen (z.B. in der Kommunalpolitik), ...
- Publizieren von Artikeln Ihres Interessensgebietes
- Reisen: die Welt / die Heimat erkunden, Wanderreisen, Reisen organisieren / durchführen, ...
- Sammeln von: Oldtimer, Check-Karten, Weine, Schnäpse, Kunstobjekte (Gemälde, Plastiken, ...), Briefmarken, ...
- Sport: Mitglied eines Fitness-Studios werden, Leichtathletik / eine Ballsportart / Wintersport / Tennis / Golf betreiben, ...
- Sprache lernen
- Studium: sich an einer Uni für ein Seniorenstudium einschreiben, VhS-Angebote nutzen oder selbst Vorträge / Veranstaltungen ausarbeiten und anbieten, ...
- Tierpflege: Mitarbeit bei einem Tierheim, sich beim Tierschutz engagieren, Züchten von Tieren, Imkerei, ...
- Umweltschutz: dem Bund Natur beitreten und engagieren, alternative Energien fördern, ...
- Vorleseonkel
- ...

Diese Liste soll als Anregungen für eine oder mehrere (in Kombination) dieser oder weiterer Alternativen dienen. Mein Anliegen dabei ist, Mauer in Ihrem Kopf einzureißen und die Gedanken zur

Kreativität anzuregen. Keine Idee kann zu abstrus sein, um nicht evtl. eine Ermunterung für ein neues Betätigungsfeld als Kompensation für die Erwerbstätigkeit zu sein.

Wichtig ist, dass Sie einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen, die Ihrem Leben einen Sinn (Inhalt und Ziel) geben. Damit bekommt der Tag eine Struktur, Sie pflegen soziale Kontakte und belohnen sich mit dem Erlebnis, etwas Lohnendes für Ihre Umwelt (menschlich und technisch) geschaffen zu haben.

Weitere Anregungen kann Ihnen bei Bedarf ein Coach / Ruhestandsberater liefern.