



Neue Horizonte

In die Zukunft mit 64

Nach fast 50 Arbeitsjahren die letzte berufliche Herausforderung: Wie gehe ich mit der Pensionierung um? Ein Seminar der Allianz Suisse packt die Lebensphase nach dem Arbeitsende an.

Kursleiter Christoph Dengler vom S&B Institut in Bülach beginnt das Pensioniertenseminar meist mit einem Rückblick auf das Berufsleben der Teilnehmenden, einer «Chropfleerete», wie er sagt. «Gerade an älteren Mitarbeitenden gehen die raschen Veränderungen in internationalen Grossfirmen nicht spurlos vorüber», spürt Christoph Dengler. Beim Vergangenen aber will sich das Seminar «Neue Horizonte» nicht aufhalten. Im Gegenteil: Allfällige negative Erinnerungen sollen abgeladen und

auf die Seite geschoben werden. «Wichtig ist die Kraft für Neues, wenn die berufliche Beschäftigung und Orientierung mal wegfallen.»

Seit sieben Jahren bietet die Allianz Suisse den Kurs für angehende Pensionierte an: als Vorbereitung für einen Neubeginn, als Hilfe bei der Gestaltung des letzten Lebensviertels. Denn nicht mehr arbeiten zu müssen, schafft auf den ersten Blick wohl willkommene Freiräume – birgt gleichzeitig aber auch Risiken. Das Risiko

zum Beispiel, nichts mehr zu machen. Oder das Risiko, in das berühmte Loch zu fallen.

Wie unterschiedlich Menschen mit ihrem Austritt aus dem Berufsleben umgehen, weiss der Berufs- und Laufbahnberater Christoph Dengler. Erfahrungsgemäss finden sich vier Typen und ihre Mischformen, und dies in recht gleichmässigem Verhältnis. Da ist zum einen der Weitermacher, der die Pensionierung hinauszögern und lieber weiterarbeiten würde. Andere, die Nachholer, verwirklichen in der neuen Freizeit alte Träume: Sie tun das, was sie viele Jahre lang aufgeschoben haben. Die Befreiten wiederum streifen den beruflichen Alltag gerne und schmerzlos ab. Während die Anknüpfer oder Engagierten ihre im Job erworbenen Fähigkeiten in einem neuen Umfeld zur Geltung bringen.

«Die Herausforderung ist für alle dieselbe: angstfrei, zufrieden und neugierig eine neue Lebensphase anzugehen», sagt Christoph Dengler. Pensionierung sei kein Auslaufen, sondern ein Auftakt, für den verschiedene Aufgaben zu erledigen sind: Dazu gehöre unter anderem, Kontakte zu pflegen, interessante Hobbys aufzubauen, auf die körperliche Gesundheit zu achten und den Geist wachzuhalten. Im besten Fall auch eine Vision zu entwickeln, was man noch erreichen möchte. «Viele meinen zunächst, das ist ja klar», so Christoph Dengler, «und tun sich bei der konkreten Umsetzung dann doch schwerer als erwartet.» Mit seinem Seminar gibt er Impulse, wo angehende Pensionierte bei ihrer Planung ansetzen können. «Den Weg muss jeder auf seine eigene Weise gehen. Meine Absicht dabei ist, dass sich die Seminarteilnehmer bewusst Ziele setzen, wie sie die grosse Veränderung in ihrem Leben vorbereiten.» *_Text: Konrad Suter / Fotos: art4press*

Das Seminar «Neue Horizonte» dauert drei Tage und setzt sich in Diskussionen und Übungen mit der Frage auseinander: Wie weiter nach der Pensionierung?

Kontakt: gregor.messlerli@allianz-suisse.ch
oder 058 358 87 84

«Die Herausforderung ist für alle dieselbe: angstfrei, zufrieden und neugierig eine neue Lebensphase anzugehen.»

Christoph Dengler, Berufs- und Laufbahnberater



Freut sich auf das Arbeitsende: Rinaldo Albisetti, Spezialist Sachschaden, Schadencenter Zürich



«Der Kurs mit Herrn Dengler ist sehr empfehlenswert. Ich bin hierher gekommen in der Hoffnung, Tipps zu erhalten für die Gestaltung des dritten Lebensabschnittes nach dem beruflichen Ende. Diese Anregungen habe ich erhalten, der Kurs bestätigt mir auch, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Auf meine Pensionierung Ende Januar 2009 freue ich mich jetzt schon. Die letzten vier Jahre haben mir doch sehr zugesetzt: zuerst der erzwungene Wechsel als Schadeninspektor in den Innendienst des Schadencenters Ostschweiz und vor zwei Jahren die Versetzung ins Schadencenter Zürich und die damit verbundene Pendlerei von täglich 3,5 Stunden. Heute bin ich abends und an Wochenenden zu müde, um Grosses zu unternehmen. Darum werde ich

nach der Pensionierung wieder Hobbys aufnehmen, zu denen ich zurzeit keine Lust habe. Sonst könnte es langweilig werden, das zeigt auch dieser Kurs auf. Ich werde mich sicher wieder vermehrt mit Kollegen treffen. Und ich habe eine sehr aktive Frau: Ich denke, Reisen sind wieder öfters angesagt.»

Würde am liebsten weiterarbeiten: Francine Cleymans, Informatikerin, Bern



«Mit der Pensionierung habe ich mich schon früh beschäftigt, denn ich war vor meiner Anstellung bei der Allianz Suisse lange Zeit selbständig erwerbend – da spielt schon die Frage nach der Finanzierbarkeit eine grosse Rolle. Am 28. Februar 2009 werde ich nun pensioniert. Aber richtig abgefunden habe ich mich damit nicht. Ums grosse Feiern wird mir dann kaum zumute sein. Arbeit bedeutet mir als Leistungsmensch nämlich viel, darum möchte ich noch nicht aufhören.

Der Kurs unterstützt mich dabei, meine definitive Pensionierung vorzubereiten. Was andere in meinem Alter denken, hilft mir sehr, auch wenn sie zum Teil ganz anders denken. Es tut auch gut, zu wissen, dass man kein Einzelfall ist, wenn man noch weiterarbeiten

möchte. Momentan habe ich zwar noch keine ausgereifte Idee, was ich vom März 2009 an machen werde. Vielleicht gebe ich Internetkurse für ältere Menschen. Mir schwebt auch eine Partnervermittlung vor, für alleinstehende ältere Menschen, die zusammen wohnen und einander in ihrer Gemeinschaft helfen könnten.»