



**Vorbereitungen
auf den Ruhestand**

Altersrentner und Beitragszahler in der gesetzlichen Rentenversicherung

 Bezieher von Altersrenten

 Beitragszahler¹⁾

1962²⁾



1:6,0



1992



1:2,7



2019



1:2,1



1) einschließlich Personen, die zum jeweiligen Zeitpunkt Anrechnungszeiten zurücklegten (z. B. wegen Krankheit oder Arbeitslosigkeit). 2) früheres Bundesgebiet
Datenquelle: Deutsche Rentenversicherung Bund; Berechnungen: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung
Bildlizenz: CC BY-ND 4.0 (Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung 2021)

Was erwarte ich vom Alter ?

Was will ich noch erreichen ?

Fragen zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Wohin gehen meine Neigungen ?

Welche Fähigkeiten liegen brach ?

Was möchte ich noch lernen / kennenlernen ?

Welche Probleme muss ich noch lösen ?

Wie unabhängig fühle ich mich ?

Möchte ich endlich mal ganz in Ruhe gelassen werden ?

Möchte ich mich ehrenamtlich engagieren ?

Wünsche ich mir einen eigenen Altersberuf ?

Möchte ich noch kürzer oder länger arbeiten ?

Was soll der Hauptinhalt meiner Altersphase sein ?

Was muss ich für meine Gesundheit tun ?

Will ich berufliches Arbeiten ganz beenden ?

Fragen zur Vorbereitung auf den Ruhestand

*Innenstadt – am Stadtrand –
in einer Kleinstadt oder auf
dem Land ?*

*Habe ich materiell
vorgesorgt ?*

*Fragen zur
Vorbereitung auf
den Ruhestand*

*Möchte ich allein, mit
anderen oder in einem
Wohnheim wohnen ?*

*Sind Rente oder
Pension gesichert ?*

*Wo und wie werde
ich wohnen ?*

*Ist ggf. Online-
Banking sinnvoll ?*

*Werde ich mir später
materielle Wünsche
erfüllen können ?*

*Muss ich mich um
einen Lohnsteuer-Hilfe-
Verein kümmern ?*

*Gibt es eine
Lebensversicherung ?*

Sind religiöse Zentren leicht erreichbar ?

Möchte ich einen Garten / ein Haustier haben ?

Fragen zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Kann ich kulturelle Angebote leicht erreichen ?

*Wie ist der Zugang zur Wohnung ?
Viele Treppen ?*

Wie weit sind die Ärzte / Apotheken entfernt ?

Gibt es eine Bankfiliale in der Nähe ?

Kann ich in der Nähe einkaufen gehen ?

Wie sind die Verkehrsverbindungen (besonders im Winter) ?

*Halte ich mich
psychisch fit ?*

*Ernähre ich mich
richtig ?*

*Fragen zur
Vorbereitung auf
den Ruhestand*

*Halte ich mich
körperlich fit ?*

*Nicht zu viele Kalorien –
genug Eiweiß und
Vitamine ?*

*Bin ich frei von
Genussgiften und
Medikamenten ?*

*Gibt es
Vertrauenspersonen in
der Nähe, die mir im
Notfall helfen ?*

*Habe ich Probleme mit
ungelösten Fragen
und mit Schlaf ?*

*Habe ich genügend
Bewegungsausgleich ?*

Mit wem möchte ich gerne einen Ausflug / eine Reise unternehmen ?

Mit wem möchte ich im Alter in Verbindung bleiben ?

Fragen zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Von wem hätte ich gerne Besuch ?

Wen möchte ich häufiger wiedersehen ?

Wen möchte ich gerne besuchen ?

Mit wem tausche ich Briefe / e-mails aus ?

Wen könnte oder möchte ich wieder einmal anrufen ?

Wie eng soll mein Kontakt zu den Enkeln sein ?

Mit wem möchte ich gerne im Alter evtl. zusammenleben ?

Fragen zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Wie eng soll mein Kontakt zu den Kindern sein ?

Welche Kreise oder Gruppen möchte ich gerne besuchen ?

Wie eng soll mein Kontakt zum weiteren Familienkreis sein ?

Welche Vereine würden mich interessieren ?

Welche Verbindungen möchte ich später lieber abbrechen oder beenden ?

*Werde ich es ertragen,
Anfänger:in zu sein – werde
ich trotzdem durchhalten ?*

*Habe ich Hobbies, die
ich im Alter
wahrnehmen kann ?*

*Fragen zur
Vorbereitung auf
den Ruhestand*

*Sollte ich schon jetzt
damit anfangen ?*

*Möchte ich neue
Hobbies entdecken ?*

*Traue ich mir zu, mit
Schreiben, Malen,
Modellieren oder Musizieren
zu beginnen ?*

*Was fange ich mit den
freiwerdenden Kräften an ?*

*Womit möchte ich
hauptsächlich meine
Freizeit verbringen ?*

*Habe ich öffentliche Ämter ?
Möchte ich sie im Ruhestand
fortführen ?*

*Wieviel kann ich mir
vornehmen, ohne mich
zu überfordern ?*

**Fragen zur
Vorbereitung auf
den Ruhestand**

*Wofür fühle ich mich
geeignet ?*

*Welche Aktivitäten
lassen sich miteinander
vereinbaren ?*

*Welche sozialen, politischen,
kulturellen oder religiösen
Aufgaben würden mich reizen ?*

*Wo werde ich gebraucht ?
Wo stehe ich evtl. anderen
nur im Wege ?*

*Wie informiere ich
mich ständig weiter ?*

*Wie halte ich mich
geistig fit ?*

The various AGES and degrees of human LIFE explained by these TWELVE different stages from our BIRTH to our GRAVES



Marrying

Dying

50 Years Old

We that have passed on half of our time are half Dead so that the lengthening of our life is really the shorting of it the time past is dead the present living but to Dying and that which is to come will certainly fall under the powers of Death.

60 Years Old

The Christening

The Burial

Step by step we pass away our time and so our life first up then down till we have passed this vale of tears and arrive at the haven of Death where the wicked cease from troubling us and the weary are at rest.

Reader thou see'st Old Age as an Incurable Disease and that we all are got into the neighbourhood of Death we have found to our sorrow during our troublesome Lives that our pleasures were only favours Riches only ornaments Honours nothing but vanities and our Burial and he will fly from you.

Every day that is added to life is a day taken from it

Infancy

100 Years Old

We are no sooner enter'd into one step of Life but we are so far onwards in our journey towards death.

We are now ready to be Offered and the time of our departure is at hand.