

Lebensplanung auch über 50

50 Jahre oder nahe daran – also ein Best Ager: fit, optimistisch und leistungsfähig. Genau so soll es bis zum Lebensende bleiben. Die herkömmliche Laufbahnplanung hat diese Jahre ausgelassen. Das ist der Grund, warum viele Menschen in diesen Jahren oder spätestens mit der Pensionierung in ein schwarzes Loch fallen. Das Best-Agers-Konzept schafft Abhilfe.

Von Dr. Ulrike Stedtnitz

AUTORIN

Dr. Ulrike Stedtnitz ist Geschäftsführerin von stedtnitz.design your life. GmbH in Zürich. Das Unternehmen ist spezialisiert auf Life-Design-50+-Konzepte, Life-Design-Konzepte sowie Ausbildungs- und Laufbahnberatung. Tel. 044 341 32 30 Fax 044 341 32 63 info@stedtnitz.ch

ONLINE

www.stedtnitz.ch
www.reife.ch – Die schweizerische Website für Best Agers

Lebensplanung für Best Agers

Hier geht es nicht um Senioren, sondern um aktive Erwachsene im mittleren Alter, die ihr Lebenskonzept überprüfen möchten. Diese Frauen und Männer gehen grundsätzlich davon aus, noch lange (am besten bis ganz am Schluss) aktiv zu bleiben. Sie sind nicht künftige Pensionäre, sondern Best Agers, wobei dies nicht erst mit 50 anfängt, sondern schon Jahre vorher. Zeit also, eigene Le-

benswünsche und persönliche Prioritäten bewusst zu reflektieren und zu formulieren.

Allerdings gewinnt die laufende Lebensplanung um die Lebensmitte herum eine neue Aktualität. Das Bewusstsein, was im eigenen Leben wichtig ist, ist oft markant gestiegen, ebenso das Bewusstsein um die realistisch verbleibende Restzeit des Lebens. Gleichzeitig machen eine verantwortungsvolle Position im Beruf sowie verschiedenartigs-

te Pflichtenhefte eine flexible Planung komplizierter als mit 20.

Bis jetzt erfolgreich – was nun?

Die meisten Best Agers blicken auf gute Jahre zurück; Jahre des Wachstums, Aufstiegs, des Aufbaus einer Partnerschaft und Familie, vielleicht auch des ausserberuflichen Engagements für Anliegen, die am Herzen lagen. Best Agers haben anderen bereits viel gegeben – am wenigsten vielleicht sich selbst. Jetzt sind die Kinder aus dem Haus, die Partnerschaft bräuchte dringend frische Impulse. Latente Stärken, Interessen und Visionen mussten jahrelang auf «später» warten. Jetzt wäre es doch eigentlich so weit.

Aber das mittlere Lebensalter ist in dieser Beziehung eine kritische Phase, fast könnte man sagen, eine goldene Falle. Es braucht Überzeugung und Stärke, sich gerade auf dem beruflichen Zenit neu zu erfinden oder zumindest damit zu beginnen – eine ideale Gelegenheit, die langjährige etablierte Lebensweise wieder einmal gründlich zu überprüfen.

Ein persönlicher Wunschzettel

Es ist erstaunlich, wie wenige Erwachsene sich regelmässig überlegen, was sie

STANDORTBESTIMMUNG

1

Für Best Agers stehen folgende Fragen im Zentrum (Auswahl):

- Ich möchte jetzt noch in einen anderen Tätigkeitsbereich wechseln. Ist das angesichts meines Werdegangs und meiner Qualifikationen realistisch? Wie gehe ich bei der Planung einer Zweit- oder Drittkarriere vor?
- Bis jetzt war ich sehr engagiert im eigenen Unternehmen. Wie kann ich noch weitere persönliche Ziele realisieren? Wie sieht es mit der Nachfolgeplanung aus?
- Welche Anliegen, Interessen und Träume habe ich bis jetzt vernachlässigt? Wo liegen konkrete Möglichkeiten zur baldigen Umsetzung?
- Ich möchte mich in den nächsten Jahren vermehrt ehrenamtlich für Ziele engagieren, die mir wichtig sind. Wo sollte ich Schwerpunkte setzen?
- Ich möchte mich frühpensionieren lassen. Wie gestalte ich die Zeit danach sinnvoll? Wie verhindere ich nach anfänglicher Euphorie Leere und Orientierungslosigkeit?
- Meine Lebenspartnerin/mein Lebenspartner möchte beruflich vermehrt aktiv werden. Welche Freiräume könnte dies für mich schaffen?
- Wie könnten eine oder mehrere erfüllende Teilzeitaktivitäten für mich aussehen, die sich gegenseitig ergänzen oder auch nicht?
- Was möchte ich noch lernen? Vielleicht mache ich noch einmal ein Studium, vor allem mir zur Freude?



Bild: Planung ist Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben.

vom Leben wirklich möchten. Auch Firmeninhaber und so genannte Erfolgsmenschen machen da keine Ausnahme. Unternehmensplanung findet statt, eine persönliche Planung kaum, obwohl ohne solche gerade für Unternehmensinhaber die berufliche Planung auf schwachen Füßen steht. Zeit also für eine Standortbestimmung (siehe Kasten 1).

Sinnfindung im Zentrum

Für viele Best Agers bekommt die Sinnfrage eine bislang ungeahnte Relevanz. Wie die bekannte Schweizer Unternehmerin Catherine Rudolf einmal sagte: «Je älter ich werde, desto wichtiger wird mir die Zeit.» Zeit wird zunehmend und mit Recht als begrenzte Ressource wahrgenommen. Dies schafft eine gute Grundlage für den bewussten Umgang mit Lebenszeit. Es macht wirklich einen Unterschied, ob noch 70 oder 30 bis 40 Jahre vor einem liegen. Vielleicht deshalb äussern zahlreiche Best Agers den Wunsch, sich in der noch verbleibenden Lebenszeit vermehrt für Werte einzusetzen, die über den unmittelbaren beruflichen und materiellen Erfolg hinausgehen: Engagement für Benachteiligte, für Tiere, unsere Umwelt, spirituelle oder religiöse Anliegen.

Ballast abwerfen

Viele Menschen, die sich eigentlich Veränderungen für ihr persönliches und be-

rufliches Leben wünschen, empfinden Enge beim Gedanken an bestehende Verpflichtungen und so genannte Sachzwänge. Wie kann Neues entstehen, wo schon so viel Fülle ist? Hier hilft vor allem eines: das konsequente Abwerfen von Ballast jeglicher Art. Über die Jahre hinweg hat sich vieles angesammelt, dessen persönliche und berufliche Relevanz wieder einmal überprüft werden könnte: Bücher, Material, Kleidungsstücke (über die sich die Identität ja auch

definiert), Mobiliar, scheinbar wichtige Verpflichtungen, wiederkehrende Termine. Vielleicht sogar Immobilien.

Es ist eine Frage des persönlichen Stils und des Veränderungsdrangs, ob man dem Ballast anfangs sachte zu Leibe rückt und mit den kleineren und leichteren Dingen beginnt oder ob es eine radikale Aktion gibt, die sich über etliche Wochenenden hinzieht. Tatsache ist: Das Loslassen von nun Überflüssigem ist ein erster und notwendiger

JÄHRLICHE PERSÖNLICHE PLANUNGS-GRUNDLAGE

②

Die Übung dauert ca. 1 Stunde. Es werden acht A4-Blätter mit folgenden Überschriften benötigt:

- Vitalität, körperliche Bedürfnisse
- Finanzielle, materielle Bedürfnisse
- Partnerschaft/Familie, Freunde, Beziehungen
- Berufliche Ziele im Erst- und/oder Zweitberuf
- Persönliche Weiterentwicklung, Neuentdeckung von Stärken und Talenten, Weiterbildung, Wissen
- Gemeinschaft, soziales und kulturelles Engagement
- Spirituelle Bedürfnisse
- Weitere Bedürfnisse

Auf jedem der acht Blätter werden nun folgende Punkte formuliert:

- a) Ein Gesamtziel im Sinne einer Vision
- b) Konkrete Ziele und Wünsche, die innerhalb eines Jahres umsetzbar sind
- c) Was Sie nicht wollen
- d) Wichtigste gegenwärtige Ziele im Sinne einer Prioritätenliste unter den angestrebten Zielen
- e) Der wichtigste Vorsatz, welcher sich aus diesen Zielen herauskristallisiert

BÜCHER

Stedtnitz, U. Sprengen
Sie den Rahmen.
In 9 Schritten zum persönlichen Work-Life-Konzept.
orell füssli, 2003.
Katz, L.C., Rubin, M. Keep your brain alive.
Workman Publishing, 1999.
Küstenmacher, W., Seiwert, L., Küstenmacher, T. Simplify your life.
campus, 2005

Schritt zur Veränderung. Manchen hilft es, auf der körperlichen Ebene zu beginnen, vielleicht mit einer Wellness- oder Fastenkur. Andere machen einen Schritt in die geistige Leere, um den Blick für das Wesentliche zu schärfen. Hier bietet sich eine Meditations- oder Klosterretraite an, beides hilft, die gewohnten Verhaftungen und Reize kurzfristig hinter sich zu lassen. Auch eine mehrwöchige Auszeit kann eine neue Perspektive entstehen lassen. Grössere Brocken sind sicher das Überprüfen von über die Zeit eingefahrenen und abgestumpften Beziehungen, oder – vielleicht am bedrohlichsten – das Überprüfen der täglichen beruflichen Aufgaben. Machen sie noch Freude?

Und jetzt die Umsetzung

Doch Vorsicht. Es ist nicht klug, allzu früh alle Zelte abzubrechen. Passagen und Übergänge schaffen unsicheres Terrain. Hilfreich ist, sich über die eigene Lebensplanung bewusst zu werden (siehe Kasten 2). Während es zu jeder Zeit sinnvoll ist, Ziele neu zu definieren und schon einmal Ballast abzuwerfen, braucht die Umsetzung neuer Ziele teilweise Jahre. Das ist in Ordnung.

Hier kann schon einmal die aktuelle Arbeitszeit etwas reduziert werden, dort kann sinnvoll delegiert werden. Wir sind alle nicht so unabhkömmlich, wie wir denken. Man kann sich überlegen, wie Mitarbeitenden mit der Zeit mehr echte Verantwortung übergeben werden kann mit dem Ziel, sich selbst kleine oder grössere Freiräume zu schaffen. Freiräume, in denen neue Tätigkeitsbereiche aufgebaut werden können, persönliche Interessen zunehmend Platz finden.

Auch für eine kompetente Nachfolgeberatung könnte es jetzt Zeit sein – eine Beratung bedeutet ja noch keine sofortige Umsetzung. Jedenfalls bleiben Best Ager auf diese Weise jung. Denn jung bleiben heisst nicht krampfhaft am Bestehenden festzuhalten, sondern proaktiv alle Lebensbereiche zu hinterfragen (siehe Kasten 3) und lustvoll Veränderung zu zelebrieren. ••

FRAGEN FÜR EIN PERSÖNLICHES BEST-AGING-KONZEPT

Die Lebensbereiche zu hinterfragen, ist eine sehr gute Möglichkeit, ein persönliches Best-Aging-Konzept aufzubauen. Ein Weg dazu ist, sich die persönlichen Antworten auf folgende Fragen zu notieren:

Lebensplanung

- Wurde ein aktuelles Lebenskonzept erstellt, das die wichtigsten Lebensbereiche einbezieht?
- Wurde dieses Konzept mit der Partnerin, mit dem Partner abgestimmt?
- Macht dieses Konzept Lust aufs Umsetzen?

Vitalität

- Werden aktuelle Erkenntnisse zum Best Aging – Ernährung, Wellness, Fitness, Entspannung – in die Tages- und Wochenplanung integriert?
- Wie steht es mit regelmässigen Vitalitäts-Checkups bei entsprechend qualifizierten Fachleuten?
- Wirklich vital oder nur beschwerdefrei?

Brain Fitness

- Wird das eigene Gehirn entsprechend den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung täglich mit kleinen Einheiten von neuem Lernen und Umlernen gefüttert?
- Gibt es täglich eine Verrichtung, Erfahrung, Aktivität, die vom bisher Bekannten abweichen? Wurde etwas Neues gehört, angefasst, geschmeckt, gesehen (TV-Konsum zählt nicht)?
- Wurde kürzlich wieder einmal die aktuelle persönliche Dosis von hirnunteraktivierenden Substanzen überprüft (Alkohol, Zigaretten, Koffein im Übermass)?

Lebenssinn

- Worauf gründet der eigene Lebenssinn? Auf welchen Werten, welchen Zielen?
- Regelmässiges Engagement für andere Menschen, Tiere, Organisationen, persönliche oder spirituelle Werte, den Planeten?

Persönliche Entwicklung

- Welche Stärken und Interessen liegen vor, für deren Umsetzung bislang die Zeit fehlte?
- Welche dieser Stärken und Interessen passen in ein aktualisiertes Lebenskonzept und laden zur Umsetzung ein?

Beziehungen

- Welche Beziehungen passen nicht mehr zum aktuellen Entwicklungsstand und sollten deshalb reduziert oder beendet werden?
- Welche neuen Beziehungen scheinen attraktiv und wünschenswert, wie könnten entsprechende Kontakte geknüpft werden?
- Wie steht es mit dem persönlichen und beruflichen Beziehungsnetz? – Mindmap erstellen.
- Wie steht es allenfalls mit der langjährigen Partnerschaft? Soll sie weitergeführt werden, was braucht es zur Pflege und Auffrischung?

Zeitplanung

- In welchem Ausmass fliessen die obigen Erkenntnisse in die aktuelle Tages-, Wochen- und Jahresplanung ein?
- In welchem Ausmass kann die bestehende berufliche Tätigkeit redimensioniert und neu strukturiert werden?
- Hat ein neu aufkeimender Tätigkeitsbereich auch zeitlich und räumlich seinen festen Platz?

Geschäft, Finanzen

- Gibt es ein persönlich zufrieden stellendes Konzept für die längerfristige Weiterentwicklung oder den Verkauf der eigenen Firma?
- Gibt es eine persönliche Finanzplanung für die nächsten fünf bis zehn Jahre?

Ballast

- In welchen Bereichen (Heim und Büro/Unternehmen, Beziehungen, Aktivitäten, Prioritäten, Lebensgewohnheiten) wären ein Loslassen, Abbauen, Ausmisten sinnvoll – um Platz für Neues zu schaffen?