

Gedankenreise

Arbeitsblatt zum Ratgeber „Berufsende in Sicht?! Annäherung an eine neue Lebensphase“

Herausgeber

BAGSO
Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.

Thomas-Mann-Str. 2-4
53111 Bonn
Telefon 02 28 / 24 99 93 0
Fax 02 28 / 24 99 93 20
kontakt@bagso.de
www.bagso.de



So sehe ich mein Alter

Was erlebe ich positiv, was eher negativ? Denke ich des Öfteren:
„Dafür bin ich zu alt?“ oder „Das ist das Alter, da kann man nichts machen“?



Mein Ruhestand

Meine Erwartungen an die nachberufliche Lebensphase –
Was kann ich tun, damit sie sich erfüllen?

Mein Ruhestand

Meine Befürchtungen in Bezug auf das nachberufliche Leben – Was kann ich tun, damit sie sich nicht erfüllen?



Meine Bedürfnisse

Welche Bedürfnisse wurden in meinem Berufsleben befriedigt und was kann ich tun, damit sie auch – wenn sie mir wichtig sind – im Ruhestand befriedigt werden?



Meine sozialen Kontakte und Beziehungen

Wie steht es um meine sozialen Beziehungen? Wo und wie kann ich neue Kontakte knüpfen?



Veränderungen für mich, meinen Lebenspartner, die Familie

Auf welche Veränderungen muss ich mich einstellen? Was kann ich tun, damit sie sich positiv auswirken?



Gesund älter werden

Ernährung

Was kann ich tun? Was sollte ich – möglichst konkret – verändern?
Allein oder suche ich mir Menschen, die mich unterstützen?

Gesund älter werden

Körperliche Fitness

Was kann ich tun? Was sollte ich – möglichst konkret – verändern?
Bin ich schon in einer Gruppe oder muss ich mir eine suchen?

Gesund älter werden

Geistige Fitness

Was kann ich tun? Was sollte ich – möglichst konkret – verändern?

Freiwilliges Engagement

Möchte ich mich engagieren? Was würde ich gern machen?
Wo und wie oft möchte ich tätig werden? Ein Ideen-ABC finden Sie
als separate Planungshilfe.



Meine Finanzen

Habe ich einen Überblick über meine Einnahmen und Ausgaben?
Wo gibt es Einsparmöglichkeiten? Wie könnte ich mein Einkommen
anheben?



Wohnen

Möchte ich in meiner Wohnung, in meinem Haus bleiben?

Ist das sinnvoll?

Welche Alternativen gibt es? Wer kann mich beraten?

Rechtliche Vorsorge

Habe ich an alles gedacht?

- **Betreuungsverfügung**
- **Vorsorgevollmacht**
- **Patientenverfügung**
- **Testament**
