

ProfilPASS

zur Vorbereitung
auf den Ruhestand



Die Freiheit nutzen

Impressum

Konzeption/ProfilPASS zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Goran Jordanoski

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung Leibniz-Zentrum
für Lebenslanges Lernen e.V.

Redaktion

Dr. Marion Steinbach | Steinbach PR

Satz/Layout

www.zersetzer.com | llll | freie grafik

Bildnachweis

Quelle: stock.adobe.com

Foto | S. 7 | andreybiling · Foto | S. 18 | Zoran Zeremski

Foto | S. 30 | Monkey Business · Foto | S. 42 | auremar

Auflage 2022

Download

Der ProfilPASS zur Vorbereitung auf den Ruhestand
ist frei verfügbar zum Download unter
<https://convolut.profilpass-international.eu/download>



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und
dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert
unter CC BY-SA 4.0. Nennung bitte wie folgt: „ProfilPASS zur
Vorbereitung auf den Ruhestand“ von Goran Jordanoski für
Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, Lizenz: CC BY-SA 4.0.

INHALT

Ruhestand als Wendepunkt	4
„Freiheit von“ ist „Freiheit für“	7
Potenziale kennen, Chancen nutzen, Zukunft gestalten	12
„Mein Leben – ein Überblick“	15
Auf Entdeckungstour zu Ihren Kompetenzen	19
Interessen und Freizeit	22
Familie und Haushalt	27
Freundinnen, Freunde und Nachbarschaft	30
Ehrenamt und freiwilliges Engagement	37
Arbeit und Weiterbildung	43
Ausbildung und Studium	48
Schule, Kindheit und Jugend	51
Bilanz	54
Nächste Schritte und Ausblick	57
Die Testimonials	61
Links und Adressen	65
Informationen zum CONVOLUT-Projekt	68

Ruhestand als Wendepunkt

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Ende des Arbeitslebens markiert in der Regel einen Wendepunkt im Leben. Seit Sie in die Schule gekommen sind, ja eigentlich schon seit dem Kindergarten, gab es einen klar definierten Rahmen und Vorgaben, die Sie erfüllen sollten: Stundenpläne, Arbeitszeiten und Termine – von Klassenarbeiten über Abgabefristen bis zu Dienstbesprechungen. Sie mussten den vorgegebenen Unterrichtsstoff lernen, sich für den Beruf qualifizieren und kontinuierlich weiterbilden. Selbst in Zeiten ohne berufliche Verpflichtungen mussten Sie wahrscheinlich Vorgaben erfüllen und sich den Erwartungen Ihres Umfelds entsprechend verhalten.

Auch die freie Zeit in Form von Ferien und Urlaub war festgesetzt und vorgegeben. Das alles ist nun vorbei. Sie sind frei. Sie können bestimmen, wann Sie aufstehen, was Sie den Tag über machen, mit welchen Themen Sie sich beschäftigen, wo sie hingehen. Ruhestand bedeutet Freiheit von Fremdbestimmung, Vorgaben, Leistungs- und Erwartungsdruck.



Die ersten zwei, drei Monate des Ruhestands wollte ich einfach nur meine Freiheit genießen, abends so lange lesen, wie ich wollte, ohne angstvoll auf die Uhr zu schauen, schlafen, wenn mir danach zu Mute war etc. Dass ich nach dieser ausgiebigen „Schlendrianphase“ den Wunsch verspüren würde, wieder Struktur in mein Leben zu bringen und einer Aufgabe nachzugehen, die ich als sinngebend erlebe, war mir klar. Ich wollte jedoch alles in Ruhe und ohne Stress angehen, das war mir wichtig.

Ursula Lenz

Stolz auf die eigene Lebensleistung

Zugegeben: Die immer neuen Aufgaben waren auch Herausforderungen, an denen Sie gewachsen sind. Schule, Studium, Ausbildung und Beruf haben Anstöße gegeben für Ihre fachliche und persönliche Entwicklung. Dadurch haben Sie Erfolge erlebt, Anerkennung erfahren, immer wieder Anlässe erhalten, sich zu freuen oder stolz auf Ihre Leistungen und Ihr Können zu sein. Gewachsen sind Sie auch an Hürden, Hindernissen und Umbrüchen oder Krisen wie beispielsweise nicht bestandenen Prüfungen oder Arbeitslosigkeit. Denn Sie haben gelernt, mit diesen Situationen umzugehen, haben für sich neue Wege gefunden und sind an den Herausforderungen gewachsen.



Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand und denken ‚Das wird sich alles schon ergeben, zumal ich noch jede Menge zu erledigen und nachzuholen habe: Tausende Digitalfotos müssen geordnet werden, das Gartenhaus soll bald fertig sein, es gibt mehr als genug zu tun.‘ Nähern Sie sich gedanklich dieser neuen Lebensphase, die ja nicht selten 20 Jahre und mehr umfasst.

Ursula Lenz

Ein bisschen Statistik

In Deutschland leben derzeit 18,3 Millionen Menschen über 65 Jahre.

Die Lebenserwartung in Deutschland liegt bei Männern bei 78,6 Jahren und bei Frauen bei 83,4 Jahren (Statistisches Bundesamt).

Das machen Menschen im Ruhestand:

19,1 Prozent der über 70-Jährigen engagieren sich ehrenamtlich (Statista).

Ruhestand = Zäsur und Herausforderung

Der Ruhestand bedeutet auch Verlust – der Anerkennung durch die Vorgesetzten und der Wertschätzung durch Kolleginnen und Kollegen sowie durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die sozialen Kontakte fallen weg – zu Kolleginnen und Kollegen, zu Kundinnen und Kunden. Manchem und mancher fehlt auch das Gefühl, gebraucht zu werden oder das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Vielleicht mischen sich auch bei Ihnen Freude und Angst, Hoffnung und Wehmut, Aufbruchstimmung und Abschiedsschmerz miteinander. Das ist wenig verwunderlich, schließlich befinden Sie sich in einer Übergangsphase, in der sich vieles verändert. Daher ist es naheliegend, dass sich die meisten Menschen vor oder mit Beginn des Ruhestands damit beschäftigen, wie es nun weitergehen soll. Umso verblüffender ist es, dass es kaum Vorbereitungskurse auf diese Lebensphase gibt, ja, in der Regel noch nicht einmal eine routinemäßige Beratung, bevor der große Tag da ist. Dabei bietet diese Veränderung die Chance, das Leben nochmals nach den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Vorstellungen zu gestalten. Nutzen Sie das enorme Potenzial, das die neue Lebensphase Ihnen bietet.



Gehen Sie raus aus Ihrer Komfortzone. Wagen Sie etwas Neues. Machen Sie, was Sie während Ihrer Berufstätigkeit nicht machen konnten, weil keine Zeit war. Die freie Zeit ist etwas Kostbares, etwas Tolles. Sagen Sie nicht, dass es schwierig ist. Probieren Sie es aus. Ihnen steht die Welt offen.

Ingrid Steegmüller

„Freiheit von“ ist „Freiheit für“

Mit der Freiheit von den Verpflichtungen geht die Freiheit für all die Dinge einher, die Ihnen wichtig sind. Jetzt sind Sie frei und haben Zeit – für Reisen, für Ihre Hobbys, für Haus und Garten, für Freundinnen, Freunde und Familie, für ein Ehrenamt oder um etwas Neues zu lernen ...

Gehören Sie zu den Menschen, die sagen oder gesagt haben *„Wenn ich im Ruhestand bin, werde ich endlich“* – und dann folgt eine Auflistung der Dinge, die Sie schon immer machen wollten?

Möchten Sie vielleicht den Ruhestand nutzen, um Ihre (Lebens-)Erfahrung und Ihr Wissen weiterzugeben?

Möchten Sie nochmals was ganz Neues ausprobieren?

Oder gehören Sie zu denjenigen, die sich gar nicht vorstellen können, ohne Arbeit zu leben und sich jetzt fragen, wie Sie den Ruhestand gestalten sollen?

Vielleicht sind Sie schon „erfahrener Ruheständler“, haben eine Zeitlang die Freiheit von allen Verpflichtungen genossen und merken jetzt: Da geht noch mehr?



Halten Sie ruhig mal einen Augenblick inne und überlegen Sie, welchem der folgenden „Ruhestands-Typen“ Sie sich zuordnen würden. Oder sind Sie eher eine Mischung aus verschiedenen Typen?

Gerhard Berger und Gabriele Gerngroß haben **vier verschiedene Typen** von Ruheständlern unterschieden.

Weitermacher

Sie gestalten ihren Ruhestand wie ihr bisheriges Leben. Sie arbeiten weiter – entweder in ihrem bisherigen Job, freiberuflich oder im Ehrenamt.

Typ 1

Anknüpfer

Sie suchen nach Möglichkeiten, ihr Wissen weiterzugeben und in die Gesellschaft einzubringen.

Typ 2

Befreite

Sie sehen den Ruhestand als Befreiung von der Last der Arbeit und wollen ihn genießen.

Typ 3

Nachholer

Sie wollen die neue Freiheit nutzen, um endlich das zu machen, was sie schon immer machen wollten, zum Beispiel sich weiterbilden, sich ehrenamtlich engagieren.

Typ 4



Viele Menschen sind ‚Mischtypen‘, so auch ich. Schwerpunktmäßig würde ich mich als ‚Anknüpfarin‘ bezeichnen. Im Verlauf meiner 42-jährigen Arbeit mit älteren Menschen in unterschiedlichen Feldern habe ich eine Fülle an Erfahrungswissen angesammelt und es war mir immer ein großes Bedürfnis, dieses weiterzugeben – in Vorträgen und Seminaren, aber auch in Einzelkontakten. Gleichzeitig bin ich aber auch eine ‚Befreite‘, entlastet von beruflichen Belastungen und Zwängen. Ich genieße es sehr, autonom über meine Zeit zu verfügen, den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung selbst zu bestimmen und nur Angebote anzunehmen, die mir hundertprozentig zusagen.

Ursula Lenz ■ ■



Am ehesten bin ich eine Kombination aus Typ 1 und Typ 4: Ich wollte viel reisen, dann kam aber Corona und ich habe noch keine einzige Reise gemacht. Ich wollte mir Wissen aneignen (VHS), aber viele Kurse wurden abgesagt. Ich habe 47 Jahre voll gearbeitet und schon neben meiner Berufstätigkeit immer Hobbys gehabt. Neben Literatur und Musik habe ich auch jahrelang getanzt. Theater- und Konzertabos habe ich seit meiner Jugend. Und seit fast 30 Jahren bin ich (aktives) Mitglied bei PRO RETINA (www.pro-retina.de), obwohl ich nicht selbst von irgendeiner Seheinschränkung betroffen bin.

Jutta Fürst ■ ■



Ich habe von allen 4 Typen etwas. Ich bin mit 59 Jahren zu 100 % in die Selbstständigkeit gegangen. Davor war ich in Vollzeit angestellt und freie Autorin/Texterin. Jetzt gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung auch an andere, jüngere Menschen weiter. Gleichzeitig bin ich viel auf Reisen innerhalb Europas. Ich pendele zwischen Österreich, Frankreich und Deutschland. Jetzt nehme ich mir die Zeit, die Bücher zu lesen, die ich immer lesen wollte und für die mir bislang die Zeit fehlte. Meine Work-Life-Balance ist ausgeglichen, denn ich gehe nicht nur mit sehr viel Leidenschaft meiner Arbeit als Autorin nach, sondern Sorge auch für Ausgleich durch das Tourenradeln und die Meditation. Ich habe mir meine Selbstständigkeit zu 100 % remote aufgebaut, sodass ich von überall arbeiten kann.

Birgit Wichmann ■ ■ ■ ■



Ich bin Anknüpfer. Ich habe meine Arbeitswelt verlassen und bin auf eine mehrmonatige Fahrradtour gegangen. Danach wollte ich mein Fachwissen als Motor für Auslandseinsätze nutzen.

Johannes Wiedemann ■



Sammeln Sie

auch einmal, worauf Sie sich im Ruhestand freuen
und was Ihnen Sorge bereitet:



„ Die im
Ruhestand
wegfallenden
sozialen Kontakte
der Arbeitswelt
bereiteten mir
Sorgen.
**Johannes
Wiedemann**

Darauf freue ich mich	Das bereitet mir Sorge



„ Durch mein Engagement für Mentor – Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de/>)
habe ich die Pandemie-Zeiten ohne jegliche Langeweile überstanden. Ich kann anderen
(Kindern und Mentoren) dabei helfen, ihre eigenen Kompetenzen zu verbessern. Ich bin aktiv und
lerne jeden Tag etwas Neues dazu, habe viele neue Kontakte und erhalte viel positives Feedback.
Petra Neveling



Sorge bereitet hat es mir, in ein Loch zu fallen, quasi tatenlos zu sein, nichts Sinnvolles mehr zu

tun. Anderthalb Jahre vor dem Eintritt in den Ruhestand habe ich angefangen zu überlegen, welche Aktivitäten für mich in Frage kommen würden und nach Informationen gesucht, die mir in Bezug auf eine zukünftige ehrenamtliche Tätigkeit weiterhelfen könnten.

Norbert Block



Der Ruhestand fällt ja in die Lebensphase Alter, die zwar nicht immer, aber doch leider des Öfteren mit gesundheitlichen Veränderungen und Einschränkungen verbunden ist. Und da meine Gesundheit bereits in den letzten Berufsjahren angeschlagen war, war meine Sorge, dass sie sich im Laufe der Jahre weiter verschlechtern könnte. Auch die Frage der Finanzen hat mich sehr beschäftigt und mich dazu veranlasst, bereits zwei Jahre vor Berufsende meine Ausgaben einer genauen Kontrolle zu unterziehen und auf diese Weise Vorsorge für ein deutlich reduziertes Einkommen zu treffen.

Ursula Lenz



Orientierung und Impulse für eine erfüllte Lebenszeit

Ganz gleich, mit welchen Gefühlen Sie sich dem Ruhestand nähern oder ihn schon begonnen haben: Sie haben erkannt, dass es ein Lebensabschnitt voller Potenziale ist, den Sie bewusst gestalten können. Und zwar sehr frei nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Den ersten wichtigen Schritt haben Sie gemacht, indem Sie den ProfilPASS zur Hand genommen haben. Denn der ProfilPASS unterstützt Sie dabei, Ihre Interessen, Wünsche und Kompetenzen (wieder) zu entdecken. Unter Kompetenzen versteht man die Stärken, die Sie neben Ihrem Fachwissen und Ihren Fertigkeiten besitzen. Vielleicht sind Ihre Kompetenzen für Sie so selbstverständlich, dass sie Ihnen gar nicht bewusst sind. Gehen Sie daher mit dem ProfilPASS auf Erkundungstour.

Sie erfahren, wo Ihre Stärken liegen und was Sie gut können, wo und wie Sie Ihre Kompetenzen am besten und erfüllendsten einsetzen können. Sie bekommen Orientierung und Impulse, wie Sie dank Ihrer Kompetenzen Ihren neuen Lebensabschnitt optimal gestalten können, wie Sie Wertschätzung und Anerkennung erhalten, soziale Kontakte bewahren und an der Gesellschaft teilhaben können. Dieses Wissen hilft Ihnen, wenn Sie ein Ehrenamt suchen, das Sie ausüben möchten oder eine bezahlte Arbeit, aber nicht mehr in Ihrem bisherigen oder erlernten Beruf arbeiten möchten. Denn mithilfe des ProfilPASS erkennen Sie, welche Alternativen es dank Ihrer Kompetenzen zu Ihrem bisherigen Beruf für Sie gibt.

Potenziale kennen, Chancen nutzen, Zukunft gestalten

Bisher ging es in Ihrem Leben zumeist um Fertigkeiten und Fachwissen. In der Schule gab es dafür Noten, im Job Anerkennung, Beförderungen oder Gratifikationen. Das heißt: Was Sie in diesen Bereichen wissen und können, ist Ihnen bekannt, denn es stand bisher immer im Fokus.

Mit dem ProfilPASS dagegen erkunden Sie Ihre Stärken, auch jenseits von Schule und Beruf. Außerdem erkennen Sie bei Ihrer Erkundungstour durch Ihr Leben, was Ihnen wichtig ist, wo-

ran Ihr Herz hängt – und was Sie womöglich jahrzehntelang vergessen haben. Greifen Sie Träume auf. Vielleicht besitzen Sie jetzt genau die Kompetenzen, die Sie brauchen, um Ihre Träume zu verwirklichen.

Sie machen sich bewusst, wie Sie Ihre Zeit verbringen möchten, ob Sie etwas Neues machen möchten, wenn ja was und mit welchen Menschen: Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Seniorinnen und Senioren, mit sozial Benachteiligten oder Menschen aus oder in anderen Ländern.

„ Ich investiere viele Stunden ins Ehrenamt, setze meine im Beruf erworbenen Fähigkeiten für den Verein ein und gebe mein erworbenes Wissen in Seminaren und Videokonferenzen weiter. Ich genieße aber auch meine zeitliche Flexibilität und erhalte mir Freiräume für meine Hobbys, Freunde und



Urlaube und beschäftige mich in den Lesestunden mit Kindern, was in der Vergangenheit zu kurz gekommen ist.
Petra Neveling

„ Ich wollte im Ruhestand endlich etwas für mich tun. Mein Engagement als Granny Aupair gibt und bringt mir eine ganze Menge: Ich werde – auch vom Kopf her – gefordert und habe durch die Herausforderungen viel mehr Power und Selbstvertrauen gewonnen. Früher zum Beispiel bin ich nie alleine gereist. Jetzt fliege ich allein nach



Australien oder Amerika in fremde Familien und lerne Land und Leute kennen. Das ist ein echter Jungbrunnen für mich.
Ingrid Steegmüller

Bringen Sie mit dem ProfilPASS Ihre Kompetenzen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten und Ihre Wünsche in Einklang, um die sich jetzt bietenden Chancen zu ergreifen und damit Ihre Zukunft zu gestalten.

Viel Freude dabei!

Sie möchten sich mit jemandem über die Ermittlung Ihrer Stärken oder die neu gewonnenen Erkenntnisse austauschen? Es gibt in ganz Deutschland geschulte ProfilPASS-Beratende. Diese überlegen mit Ihnen gemeinsam, wie Sie Ihren Ruhestand idealerweise gestalten können und beraten Sie gerne. ProfilPASS-Beratende in Ihrer Nähe finden Sie hier:

<https://www.profilpass.de/fuer-nutzer-innen/beratungsangebote/>



Es gibt eine Vielzahl positiver Effekte einer Tätigkeit im Ruhestand: Sie fallen nach Beendigung der beruflichen Phase nicht in das berühmte ‚Loch‘. Sie haben immer noch Ziele. Ich spüre, dass ich noch gebraucht werde, dass ich nicht zum alten Eisen gehöre, wie man es so sagt. Mir macht es Freude, dass ich meine Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen kann. Durch meine ehrenamtliche Arbeit bin ich mit mir selbst zufrieden, weil ich das Gefühl habe, etwas Sinnvolles zu tun.

Norbert Block





” Bei mir ergaben sich die Pläne für den Ruhestand nach und nach: Die lange Fahrradtour diente dazu, Abstand zu gewinnen. Danach folgte die Registrierung bei einer Entsendeorganisation für Ehrenamtler, dem Senior Experten Service (SES) (www.ses-bonn.de), dann der Auslandseinsatz und schließlich der Dauereinsatz im SES-Büro.

Johannes Wiedemann



” Ein Gespräch mit einer ehemaligen Kollegin eröffnete mir die Perspektive, mich bei Seniorpartner in School (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) zu engagieren. Das Konzept begeisterte mich sofort, zumal ich mich schon als Lehrerin seit den 90er-Jahren mit Kommunikation und Mediation beschäftigte sowie Schüler*innen zu Konfliktlotsen ausgebildet hatte. Auch während meiner 7-jährigen Zeit als abgeordnete Frauenvertreterin nahmen Kommunikation und Vermittlung in Konflikten einen großen Raum ein.

Ute Matschull-Mesfin



” Für meinen Ruhestand hatte ich einen klaren Plan: gemeinsam mit meinem Mann die neuen Freiheiten genießen durch Urlaube, Sport, Aktivitäten mit Freunden und Familie etc., vorhandene Hobbys häufiger ausüben und ein neues Hobby starten sowie ehrenamtlich tätig sein. Ich habe mir Monate im Voraus überlegt, welches neue Hobby mir Spaß machen könnte und bin beim Steeldrum-Spielen gelandet. Seit Beginn des Ruhestands bin ich Mitglied in einem Orchester. Außerdem habe ich mich informiert, wo und wie ich mich ehrenamtlich einbringen kann. Zunächst bin ich bei der Suppenküche der Caritas (www.caritas.de) eingestiegen und habe mich im Schul-Frühstück an meiner alten Grundschule engagiert. MENTOR – Die Leselernhelfer (<https://mentor-dortmund.de>) hatte ich schon vor einigen Jahren entdeckt. Damals gab es aber nicht die Möglichkeit, Mentorin in der Stadt zu werden, in der ich wohne. Da ich auf keinen Fall lange Fahrzeiten wollte, kam das also zunächst nicht in Frage. Als MENTOR Dortmund 2019 auch Aktivitäten in Castrop-Rauxel anbot, war das der richtige Zeitpunkt für einen Einstieg.

Petra Neveling

„Mein Leben – ein Überblick“

INTERESSEN UND FREIZEIT

Bevor es richtig losgeht, sollten Sie einen Augenblick innehalten und auf Ihr bisheriges Leben zurückblicken. Machen Sie sich bewusst, was Sie schon alles gemacht und geleistet haben. Auch und gerade im persönlichen und privaten Umfeld.

EHRENAMT UND FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Um Ihnen den Rückblick zu erleichtern, haben wir verschiedene Lebensbereiche aufgeführt. Gehen Sie alle Bereiche durch und notieren Sie auf der nächsten Doppelseite alle Tätigkeiten,

- die Sie gerne gemacht haben,
- die Ihnen leichtgefallen sind und
- die Sie gut gemacht haben.

FAMILIE UND HAUSHALT

Diese Tätigkeiten reichen von der Organisation von Betriebsausflügen und Partys über die Tätigkeit als Trainerin oder Trainer im Sportclub bis hin zu der Aufgabe als Elternsprecher in der Schule Ihrer Kinder oder der Weiterbildung als Mediatorin.

ARBEIT UND WEITER- BILDUNG

FREUNDINNEN, FREUNDE UND NACHBAR- SCHAFT

SCHULE, KINDHEIT UND JUGEND

AUSBILDUNG UND STUDIUM

INTERESSEN
UND FREIZEIT

FAMILIE UND
HAUSHALT

FREUNDINNEN,
FREUNDE UND
NACHBARSCHAFT

Notieren Sie Ihre
Tätigkeiten in den
verschiedenen
Lebensbereichen,

- die Sie gerne
gemacht haben,
- die Ihnen leicht-
gefallen sind und
- die Sie gut
gemacht haben.

**SCHULE,
KINDHEIT UND
JUGEND**

**AUSBILDUNG
UND STUDIUM**

**ARBEIT UND
WEITERBILDUNG**

**EHRENAMT UND
FREIWILLIGES
ENGAGEMENT**

Jetzt haben Sie einen ersten Überblick gewonnen. Sie sehen auf einen Blick die Tätigkeiten, die Sie in Ihrem Leben bereits ausgeübt haben, die Sie besonders gern und besonders gut gemacht haben. In den folgenden Kapiteln können Sie die Beschäftigung mit einzelnen Lebensbereichen vertiefen. Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Auch welche Lebensbereiche Sie erkunden, entscheiden allein Sie.

Viel Freude bei der Entdeckungstour.



Auf Entdeckungstour zu Ihren Kompetenzen

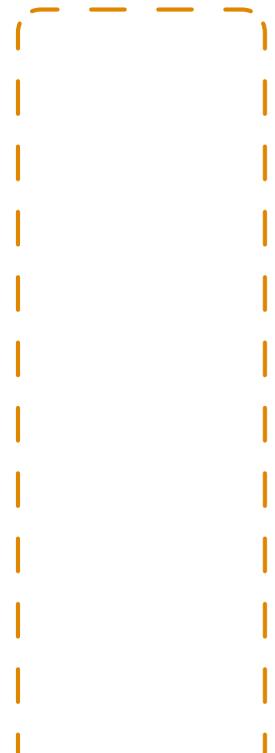
Damit Sie tatsächlich Erkenntnisse auch über Ihre verborgenen Kompetenzen, Interessen und Wünsche erlangen, gehen Sie am besten systematisch vor, Schritt für Schritt. So entdecken Sie mehr über sich als Sie für möglich halten. Überdies ist das systematische Vorgehen ganz einfach. Gehen Sie immer diese vier Schritte:



SCHRITT 1: BENENNEN.

In diesem ersten Schritt notieren Sie die Tätigkeit, die Sie ausgeübt haben. Versuchen Sie, einen möglichst prägnanten Begriff zu finden:

- Kindererziehung
- Pflege
- Fußballtrainer
- ...

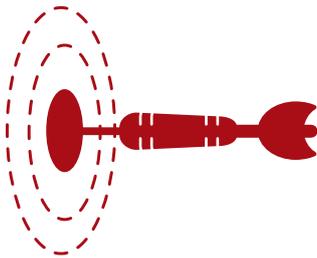
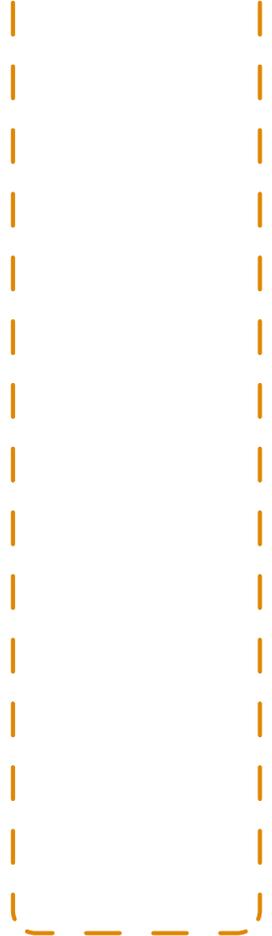




SCHRITT 2: BESCHREIBEN.

Jetzt wird es konkret: In diesem 2. Schritt beschreiben Sie, was Sie bei dieser Tätigkeit ganz konkret gemacht haben:

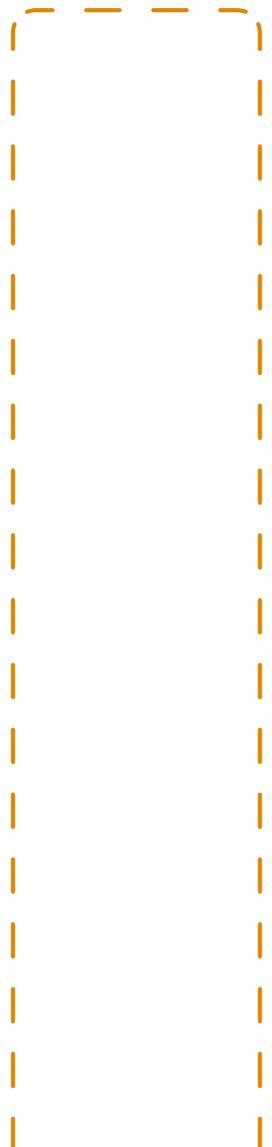
- Ich habe mich um unsere beiden Kinder gekümmert, mit ihnen die Hausaufgaben gemacht, sie bei ihren Hobbys unterstützt.
- Ich habe meinen an Demenz erkrankten Vater gepflegt, ihm bei der Grundpflege geholfen, ihn versorgt, mit ihm die Freizeit verbracht.
- Ich habe die Jugendmannschaft unseres Fußballvereins trainiert.
- ...



SCHRITT 3: AUF DEN PUNKT BRINGEN.

Nun gehen Sie in die Tiefe. Das heißt: Nach der konkreten Beschreibung im 2. Schritt listen Sie jetzt auf, welche Kompetenzen Sie durch diese Tätigkeiten entwickelt haben:

- Ich weiß, wie man Kinder zum Lernen bringt und wie man Lernstoff aufteilt. Ich kann gut erklären und die Kinder motivieren. Außerdem kann ich auch mehrere Kinder in einer kleinen Gruppe anleiten.
- Ich habe gelernt, wie man Menschen wäscht und anzieht und wie man mit demenziell veränderten Menschen spricht und umgeht.
- Ich weiß, worauf man beim Training achten muss, um Verletzungen zu vermeiden und habe gelernt, Kinder und Jugendliche anzuleiten und zu motivieren.
- ...





SCHRITT 4: BEWERTEN.

Nun dürfen Sie sich selbst ein Zeugnis ausstellen. Bewerten Sie in diesem 4. Schritt die Kompetenzen, die Sie durch diese Tätigkeiten erlangt haben. Sie haben drei Kategorien zur Auswahl:

Niveau A:

Ich kann das, wenn mir jemand hilft.



Niveau B:

Ich kann das alleine, wenn die Situation die gleiche ist.



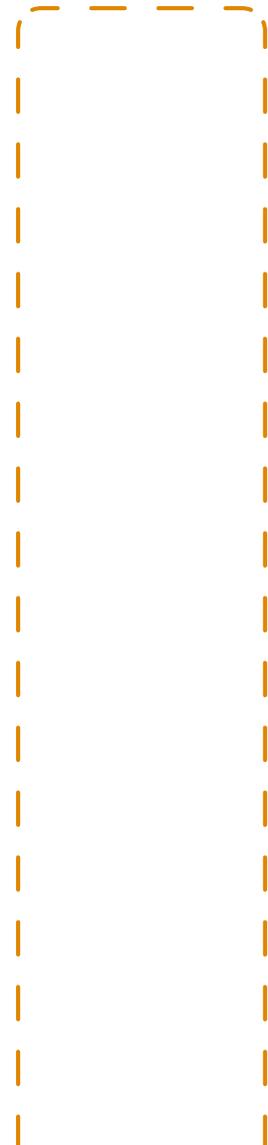
Niveau C:

Ich kann das alleine, auch in anderen Situationen.



Diese Bewertung ist wichtig. Gerade im Hinblick auf die konkrete Gestaltung Ihres Ruhestands. Denn durch die Bewertung wissen Sie direkt, was Sie schon sehr gut können und in welchem Bereich Sie sich vielleicht noch Wissen oder Fähigkeiten aneignen sollten.

So, jetzt kann's losgehen!



Interessen und Freizeit

Gartenarbeit, im Chor singen, Lesen, Sport machen ... oder etwas ganz anderes? Womit verbringen Sie Ihre freie Zeit am liebsten? Auf welche Tätigkeit freuen Sie sich? Welche Bücher oder Zeitungsartikel lesen Sie besonders aufmerksam? Bei welchen Themen horchen Sie auf, weil sie Sie besonders interessieren? Wann geraten Sie womöglich in einen Flow, bei dem Sie alles um sich herum vergessen?

Richten Sie den Blick auf die zurückliegenden Jahre. Weiten Sie den Rückblick aber ruhig auch aus auf Ihre Kindheit und Jugend: Gibt es Hobbys, die Sie früher gerne ausgeübt, dann aber aus Zeitgründen aufgegeben haben?

Listen Sie alle diese Lieblingsbeschäftigungen auf und beantworten Sie für sich auch diese Fragen:

- Wie sind Sie zu diesem Hobby gekommen?
- Was mögen Sie daran besonders?
- Wie haben Sie sich die erforderlichen Fähigkeiten angeeignet? Haben Sie Kurse besucht oder Online-Tutorials gemacht?
- Haben Sie für diese Freizeitbeschäftigung Zertifikate erhalten?

Finden Sie nun heraus, welche Kompetenzen Sie durch Ihre Freizeitbeschäftigung entwickelt haben. Nutzen Sie hierfür die vier Schritte.

Das mache ich	Das mache ich konkret	Dadurch kann ich/weiß ich	So bewerte ich meine Kompetenzen
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



Kultur im Koffer' bietet mir die Möglichkeit, meine Hobbys Musik und Literatur zu nutzen und andere Menschen zu erfreuen. Für dieses Ehrenamt muss ich fit sein in meinem Thema. Ich muss mich auf die jeweilige Gruppe einstellen und versuchen, alle Teilnehmer anzusprechen und einzubeziehen.

Jutta Fürst

Interessen, die Sie immer schon pflegen wollten

Der Ruhestand ist auch eine Lebensphase, in der Sie sich Wünsche erfüllen können. Was sind Ihre Wünsche? Träumen Sie schon lange von einer bestimmten Freizeitbeschäftigung? Oder wollten Sie schon als Jugendliche beziehungsweise Jugendlicher ein bestimmtes Hobby ausüben, konnten das aber nicht? Vielleicht ist es aber auch eine Aufgabe, die Ihnen sehr am Herzen liegt und die Sie nun verfolgen können. Wenn Ihnen Tier- oder Umweltschutz sehr wichtig sind, könnte jetzt der Zeitpunkt sein, dieses Anliegen auch konkret zu verfolgen. Sehen Sie den Ruhestand als Lebensphase, in der Sie sich Wünsche erfüllen können.



Schon bevor ich zur PRO RETINA (www.pro-retina.de) kam, hatte ich Kontakt zu blinden und sehbehinderten Menschen.

Für die Selbsthilfeorganisation habe ich die Makula-Woche, die Makula-Berater-Seminare und das Kommunikationstraining für Berater aufgebaut, organisiert und geleitet und lange den Arbeitskreis Makula geleitet. Jetzt bin ich noch als Beraterin tätig, habe einen Gesprächskreis und halte kleine Vorträge. Das habe ich schon immer gerne gemacht, besonders für sehbehinderte und blinde Menschen.

Jutta Fürst

Die folgenden sechs Schritte helfen Ihnen herauszufinden, ob Sie die erforderlichen Kompetenzen für dieses Hobby oder Engagement haben bzw. wie Sie Ihren Traum verwirklichen können:

Das würde ich in meiner Freizeit gerne machen/Davon habe ich schon immer geträumt					
Dieses Anliegen ist mir sehr wichtig	Das würde ich konkret machen	Diese Kompetenzen habe ich bereits, um das machen zu können	So bewerte ich meine Kompetenzen	Diese Kompetenzen, Fähigkeiten oder Fertigkeiten fehlen mir	So kann ich die fehlenden Kompetenzen, Fähigkeiten oder Fertigkeiten kompensieren
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***		



Ein Teil ist sicher angeboren (Empathie, Offenheit, Interesse an Menschen), Fachkenntnisse musste ich erwerben – durch die Teilnahme an Seminaren und Fortbildungen oder durch den Besuch von beispielsweise Hilfsmittelausstellungen.

Jutta Fürst



Einige meiner beruflichen Erfahrungen und Kenntnisse waren hilfreich bei der Übernahme bestimmter ehrenamtlicher Tätigkeiten. Und dann ist da ja auch noch die Lebenserfahrung, die jede/jeder mitbringt. Ich habe bei EFI (<https://www.efi-bielefeld.de/>) eine dreiteilige Qualifizierung durchlaufen, durch die sich Interessierte im Hinblick auf eine ehrenamtliche Tätigkeit im Ruhestand orientieren können. Grundlage für meine Tätigkeit als Dozent war meine berufliche Tätigkeit. Bevor es losging, habe ich aber noch gewisse Zusatzqualifizierungen durchlaufen. Außerdem nehme ich an speziellen Weiterbildungsveranstaltungen teil, die jährlich angeboten werden.

Norbert Block



Ich habe an einem Einführungs-Seminar teilgenommen und bin danach unmittelbar in die Mentoren-Tätigkeit eingestiegen. Danach gab es die Möglichkeit, an von MENTOR – Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de>) angebotenen Weiterbildungen teilzunehmen.

Petra Neveling

Mit welchem Thema möchten Sie sich jetzt beschäftigen?

Familie und Haushalt 

Freundinnen, Freunde und Nachbarschaft

Ehrenamt und freiwilliges Engagement

Arbeit und Weiterbildung

Ausbildung und Studium

Schule, Kindheit und Jugend

Familie und Haushalt

In Familie und Haushalt gibt es viele Pflichten, die Sie wahrscheinlich erfüllen, ohne sich viele Gedanken hierüber zu machen. Machen Sie sich doch einmal bewusst, was Sie in diesem Bereich alles leisten. Denken Sie sowohl an die Routineaufgaben, aber auch an besondere Aufgaben: von der Hilfe der Kinder bei den Schulaufgaben bis zur Planung und Organisation der Menüs zu Familienfeiern. Denken Sie auch an einschneidende Erlebnisse. Denn oft zeigen sich in solchen Situationen und Phasen unsere Stärken ganz besonders deutlich. Haben Sie ein krankes Familienmitglied gepflegt und in den Tod begleitet? Gab es Unglücksfälle, bei denen Sie aktiv geworden sind und tatkräftig geholfen haben?

Ganz gleich, ob es sich um Tätigkeiten im Alltag oder in Ausnahmesituationen handelte – immer haben sich in Ihrem Handeln Ihre Stärken

gezeigt: Bei der Schulaufgabenhilfe Ihre Geduld und die Fähigkeit, Menschen zu motivieren. Bei den Menüs für Familienfeiern Ihre Fähigkeit, präzise zu planen und zu organisieren. Wer pflegt, muss geduldig sein und empathisch, der Helfende in Krisensituationen muss auch dann einen kühlen Kopf und den Überblick behalten, wenn um ihn herum Chaos herrscht. Und er muss schnelle Entscheidungen treffen können.

Sie sehen: Eine intensive Beschäftigung mit den einzelnen Tätigkeiten bringt viele Kompetenzen zutage, die auf den ersten Blick vielleicht gar nicht zu erkennen waren. Vielleicht schlummern hier Potenziale, die Sie aktiv und gezielt für die Gestaltung Ihres Ruhestands nutzen können. Nehmen Sie sich daher Zeit für die vier Schritte:

Das mache ich	Das mache ich konkret	Dadurch kann ich/ weiß ich	So bewerte ich meine Kompetenzen
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



Ich habe viel Erfahrung als Mutter und Oma, habe mittlerweile 14 Enkel, und habe immer gerne gekocht. Als Granny Aupair kann ich meine Erfahrungen einbringen und die Familien, in denen ich bin, durch meine Hilfe entlasten.

Ingrid Steegmüller

Machen Sie sich bewusst, dass sich in Ihren Tätigkeiten Ihre Kompetenzen zeigen. Zugleich haben Sie durch Ihr Handeln aber auch Kompetenzen erlangt. Auch das sollten Sie sich bewusst machen. Denn darauf können Sie stolz sein. Überlegen Sie, ob Sie diese Kompetenzen im Ruhestand nutzen wollen. Vorausgesetzt natürlich, diese Aufgaben und Tätigkeiten bereiten Ihnen Freude.

Mit welchem Thema möchten Sie sich jetzt beschäftigen?

Interessen und Freizeit

Freundinnen, Freunde und Nachbarschaft ▶

Ehrenamt und freiwilliges Engagement

Arbeit und Weiterbildung

Ausbildung und Studium

Schule, Kindheit und Jugend

Freundinnen, Freunde und Nachbarschaft

Im Lauf des Lebens entwickelt sich ein festes soziales Geflecht aus Freundinnen, Freunden, Bekannten, Nachbarinnen und Nachbarn. Dabei leistet jeder einen Beitrag zum Miteinander. Was ist Ihr Part im Freundes- und Bekanntenkreis? Sind Sie die Macherin oder der Macher? Organisieren Sie das Straßenfest und die Sommerparty? Oder sind Sie eher die beziehungsweise derjenige, die oder der sich kümmert, für den alten Nachbarn einkaufen geht, Hund und Kinder sitted oder die Freundin tröstet, deren Mann gerade gestorben ist?

Gehen Sie in Gedanken Ihren Freundeskreis durch und die Nachbarschaft, zu denen Sie Kontakte pflegen. Sammeln Sie einmal, was Sie alles machen. Welche Tätigkeiten bieten Sie gerne von sich aus an? Wofür bekommen Sie immer wieder Anerkennung? Für welche Arbeiten und Aufgaben werden Sie gerne angesprochen? Ist es die zuverlässige Versorgung des Gartens während der Abwesenheit der Nachbarinnen und Nachbarn? Rufen Freundinnen und Freunde Sie gerne zu Hilfe, weil sie Ihre ruhige und fokussierte Art bei der Lösung von Problemen schätzen?



Das mache ich	Das mache ich konkret	Dadurch kann ich/ weiß ich	So bewerte ich meine Kompetenzen
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Meine Charaktereigenschaften

Wenn Sie Ihre Charaktereigenschaften aufzählen sollten – wie viele würden Ihnen auf Anhieb einfallen? Wahrscheinlich sind es nicht sehr viele. Damit sind Sie nicht allein. Denn den meisten Menschen fällt es schwer, ihre Eigenschaften zu benennen. Hinzu kommt, dass die Eigenschaften, die wir aufzählen, nicht immer mit denen übereinstimmen, die andere uns zuschreiben. Denn unser Selbstbild weicht von dem Bild ab, das andere von uns haben. Wie soll man wissen, was man gut kann, wenn man kein realistisches Bild von seinen Charaktereigenschaften hat?

Machen Sie den Test. Finden Sie mithilfe unserer Eigenschaftenliste heraus, ob Ihr Selbstbild von dem abweicht, das Freundinnen, Freunde oder Bekannte von Ihnen haben.

So geht's: Bewerten Sie auf einer Skala von eins bis fünf, wie ausgeprägt Sie die unten aufgeführten Eigenschaften besitzen. Geben Sie die Liste auf Seite 35 einer Freundin oder einem Freund. Bitten Sie sie/ihn anzukreuzen, wie ausgeprägt Sie die aufgelisteten Eigenschaften besitzen. Vergleichen Sie anschließend die beiden Ergebnisse und damit Ihre Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der anderen. So kommen Sie sicher noch weiteren versteckten Kompetenzen auf die Spur.

Wählen Sie Ihre
Eigenschaften
wie in unserem
Beispiel aus:

nicht ausgeprägt

sehr ausgeprägt



Selbstbild

analytisch

1 2 3 4 5

anpassungsfähig

1 2 3 4 5

ausdauernd

1 2 3 4 5

begeisterungsfähig

1 2 3 4 5

beharrlich

1 2 3 4 5

besonnen

1 2 3 4 5

diplomatisch

1 2 3 4 5

diskret

1 2 3 4 5

durchsetzungsfähig

1 2 3 4 5

emotional

1 2 3 4 5

engagiert

1 2 3 4 5

ehrgeizig

1 2 3 4 5

fleißig

1 2 3 4 5

flexibel

1 2 3 4 5

geduldig

1 2 3 4 5

genau

1 2 3 4 5

handwerklich geschickt

1 2 3 4 5

hilfsbereit

1 2 3 4 5

höflich

1 2 3 4 5

kompromissbereit

1 2 3 4 5

kontaktfreudig

1 2 3 4 5

kreativ

1 2 3 4 5

kritikfähig

1 2 3 4 5

lösungsorientiert

1 2 3 4 5

logisch-abstrakt denkend

1 2 3 4 5

loyal

1 2 3 4 5

mitfühlend

1 2 3 4 5

neugierig

1 2 3 4 5

ordnungsliebend

1 2 3 4 5

praktisch

1 2 3 4 5

risikobereit

1 2 3 4 5

schnell

1 2 3 4 5

schüchtern

1 2 3 4 5

selbstständig

1 2 3 4 5

sorgfältig

1 2 3 4 5

sprachbegabt

1 2 3 4 5

technisch begabt

1 2 3 4 5

tolerant

1 2 3 4 5

überzeugend

1 2 3 4 5

verantwortungsbewusst

1 2 3 4 5

voller Ideen

1 2 3 4 5

zielorientiert

1 2 3 4 5

zurückhaltend

1 2 3 4 5

zuverlässig

1 2 3 4 5



Für die Tätigkeit als Beraterin für PRO RETINA (www.pro-retina.de) sind Fachkenntnisse äußerst wichtig, außerdem ein offenes Ohr, Empathie und Geduld. Man darf keine Berührungängste haben, z. B. mit Menschen, die blind sind und mit einem Langstock unterwegs sind. Für den Gesprächskreis benötige ich auch immer neue Ideen und muss aktuell informiert sein.

Jutta Fürst



Bei meiner Tätigkeit als Granny Aupair muss ich mich an die Abläufe in der Gastfamilie anpassen können und tolerant sein. In anderen Ländern und Familien laufen die Dinge eben oft ganz anders. Das muss man einfach akzeptieren. Zum Beispiel, dass australische Mütter viel entspannter mit ihren Kindern umgehen. Außerdem braucht man bei der Arbeit ein Gefühl dafür, wann man sich zurückziehen sollte, die Privatsphäre der Gastfamilie respektieren sollte. Und man muss auch die eigene Privatsphäre schützen, also auch Grenzen ziehen können.

Ingrid Steegmüller

Geben Sie diese Liste einer Freundin, einem guten Bekannten oder einem Familienmitglied. Bitten Sie sie oder ihn anzukreuzen, wie sie beziehungsweise er Sie sieht.

Lassen Sie Ihre Eigenschaften wie in unserem Beispiel auswählen:

nicht ausgeprägt

sehr ausgeprägt



Fremdbild

analytisch	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	kritikfähig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
anpassungsfähig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	lösungsorientiert	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
ausdauernd	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	logisch-abstrakt denkend	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
begeisterungsfähig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	loyal	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
beharrlich	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	mitfühlend	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
besonnen	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	neugierig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
diplomatisch	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ordnungsliebend	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
diskret	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	praktisch	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
durchsetzungsfähig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	risikobereit	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
emotional	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	schnell	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
engagiert	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	schüchtern	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
ehrgeizig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	selbstständig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
fleißig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	sorgfältig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
flexibel	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	sprachbegabt	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
geduldig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	technisch begabt	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
genau	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	tolerant	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
handwerklich geschickt	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	überzeugend	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
hilfsbereit	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	verantwortungsbewusst	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
höflich	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	voller Ideen	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
kompromissbereit	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	zielorientiert	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
kontaktfreudig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	zurückhaltend	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
kreativ	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	zuverlässig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5



Mir wurde immer wieder die Rückmeldung gegeben, dass ich in der Lage bin, Menschen für ein Thema zu begeistern, dass meine Vorträge und Seminare lebendig und praxisbezogen sind und ich hilfreiche Informationen – auch in schriftlicher Form – zur Verfügung stelle. Nach vier Jahren im Ruhestand kann ich außerdem noch über eigene Erfahrungen mit dem Übergang in diese neue Lebensphase berichten.

Ursula Lenz



Voraussetzungen für eine erfolgreiche ehrenamtliche Mitarbeit bei Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) sind: Freude an der Arbeit mit Kindern, Lernbereitschaft (neben der Grundausbildung werden Fortbildungen zu spezifischen Themen angeboten), Empathiefähigkeit, Toleranz, Geduld, Flexibilität, Zuhören können und Humor.

Ute Matschull-Mesfin



Für die Tätigkeit als Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband>) braucht man zwingend Empathie, Spaß an der Arbeit mit Kindern und am Lesen, Zuverlässigkeit, Geduld. Optional sind Humor, Phantasie und Kreativität. Erfahrungen mit Kindern sind nicht unbedingt notwendig, ich hatte auch keine und trotzdem klappt es bestens. Für die Tätigkeiten im Vorstand und der Vereinsorganisation brauche ich zudem Kenntnisse in Management, in Projektleitung und der IT sowie bei der Erstellung von Konzepten und Anleitungen.

Petra Neveling

Ein Tipp

Die Charaktereigenschaften sind auch wichtig für den Realitätscheck Ihres Wunsches für den Ruhestand. Wenn Sie bisher als Vorstand gearbeitet haben und ein sehr resoluter, entscheidungsfreudiger Mensch sind, sollten Sie prüfen, ob Sie sich in ein Team aus Ehrenamtlichen einfügen können. Und wenn Sie eher der zurückgenommene, introvertierte Typ sind, kann es sein, dass Sie mit einer Aufgabe, bei der Sie ein Team anleiten sollen, nicht glücklich werden.

Mit welchem Thema möchten Sie sich jetzt beschäftigen?

Interessen und Freizeit

Familie und Haushalt

Ehrenamt und freiwilliges Engagement ▶

Arbeit und Weiterbildung

Ausbildung und Studium

Schule, Kindheit und Jugend

Ehrenamt und freiwilliges Engagement

Ehrenamtliches Engagement ist in Deutschland weit verbreitet. Im Jahr 2019 engagierten sich rund 28,8 Millionen Menschen in Deutschland freiwillig in ihrer Freizeit (BMFSFJ). Vielleicht gehören Sie ja auch (demnächst) zu dieser Gruppe. Als Ehrenamt gelten alle Arbeiten, die Sie freiwillig und unentgeltlich für das Gemeinwohl machen. Dazu gehören beispielsweise die Arbeit des Kassenswarts in Ihrem Berufsverband oder Sportverein, das Anstreichen des Klassenzimmers in der Schule Ihrer Kinder, die Ausrichtung der Abschiedsfeier für die Kollegin, die Krötenrettungsaktion des örtlichen Tierschutzvereins oder die Unterstützung der Hilfsorganisation bei der Ankunft von Geflüchteten. Ihr ehrenamtliches Engagement ist also nicht an die Mitgliedschaft in einem Verein gebunden.

Hätten Sie das gedacht?

Über 19 % der über 70-Jährigen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich (Statista). Die Gründe für das Engagement sind vielfältig:

- Freude an der Tätigkeit,
- der Wunsch, mit anderen Menschen zusammenzukommen,
- der Wunsch, die Gesellschaft mitzugestalten und
- Qualifikationen, Erfahrungen und Kenntnisse zu erlangen.



Mein Engagement bietet mir: eine soziale Vernetzung, die intensive Teilnahme beziehungsweise Teilhabe am gesellschaftlichen und sozialen Leben, Kommunikationsmöglichkeit und ist ein soziales Training gegen das Altwerden.

Johannes Wiedemann



Meine Tätigkeit als Schulmediator*in für Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) ermöglicht mir die aktive Teilnahme an unserer Gesellschaft, den Erhalt der geistigen Beweglichkeit, mehr Lebensfreude, den Aufbau neuer Freundschaften, gesellschaftliche Anerkennung und Wertschätzung, das Finden besserer Lösungsansätze auch für eigene Konflikte, mehr Verständnis und Toleranz gegenüber der jüngeren Generation.

Ute Matschull-Mesfin



Schon während meiner beruflichen Tätigkeit war ich ehrenamtlich in einem Verein engagiert, der sich für eine Verbesserung des ÖPNV-Angebots in meiner Heimatstadt einsetzt. Da habe ich, nach Beendigung meiner beruflichen Tätigkeit, mein zeitliches Engagement gesteigert. In der EFI-Qualifikation (<https://www.efi-bielefeld.de/>) habe ich erst erkannt, welche vielfachen Möglichkeiten es gibt, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Norbert Block

Sammeln Sie alle Tätigkeiten, die Sie ehrenamtlich ausgeübt haben, weil sie Ihnen wichtig waren oder Freude gemacht haben. Überlegen Sie: Welche Kompetenzen haben Sie dafür gebraucht und genutzt? Welche (neuen) Kompetenzen haben Sie durch Ihre ehrenamtliche Arbeit erworben?

Überlegen Sie sich auch:

- Was ist Ihnen grundsätzlich wichtig?
- Welche Lebens- und Tätigkeitsbereiche liegen Ihnen am Herzen oder welche Menschen? Sind es eher sozial benachteiligte Kinder, Heranwachsende, Wohnungslose oder alte Menschen?
- Was haben Sie wirklich gerne gemacht/machen Sie gerne?
- Wo waren/sind Sie mit ganzem Herzen dabei?
- Welche positive Wirkung hatte/hat dieses Engagement auf Ihr Leben?



Positive Effekte sind dann möglich, wenn es sich um eine selbstbestimmte und sinnstiftende Tätigkeit handelt. Das Gefühl, gebraucht zu werden, anderen durch das eigene Tun weiterzuhelfen, sie durch fundierte Informationen in einer für sie schwierigen Lebenssituation zu unterstützen, fördert – das ist wissenschaftlich erwiesen – das eigene Wohlbefinden. Oft reduzieren sich durch die Aufgabe des Berufes auch die sozialen Kontakte, was durch eine ehrenamtliche oder auch bezahlte Tätigkeit ausgeglichen werden kann. Neue Menschen kennenzulernen, sich auf neue Situationen immer wieder einstellen zu ‚müssen‘, das fördert die kommunikative Kompetenz und die Flexibilität, die im Alter oft gefährdet ist.

Ursula Lenz

Verbinden Sie Ihre Kompetenzen mit Ihren Herzensthemen. Vielleicht entdecken Sie auf diese Weise erstrebenswerte Aufgaben für Ihren Ruhestand ...

Das mache ich/habe ich gemacht

Three horizontal orange bars for writing.

Das mache ich konkret/habe ich konkret gemacht

Three horizontal orange bars for writing.

Dadurch kann ich/weiß ich

Three horizontal orange bars for writing.

So bewerte ich meine Kompetenzen

* (one star)

** (two stars)

*** (three stars)

Das mache ich sehr gerne/habe ich sehr gerne gemacht

Three horizontal orange rounded rectangular bars for writing.

Das ist mir wichtig

Three horizontal orange rounded rectangular bars for writing.

Diese Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten fehlen mir

Three horizontal orange rounded rectangular bars for writing.

So kann ich die fehlenden Kompetenzen, Fähigkeiten oder Fertigkeiten kompensieren

Three horizontal orange rounded rectangular bars for writing.



Wie alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) habe ich – trotz der Vorerfahrung – die anspruchsvolle 88-stündige Schulmediationsausbildung durchlaufen. Seniorpartner in School legt – unabhängig von der beruflichen Vorbildung – Wert auf Begeisterung im Umgang mit Kindern, Empathie, Spaß am Tun, Freude am Lernen auch im Alter. Hier finde ich mich total wieder.

Ute Matschull-Mesfin



Im Ruhestand habe ich Kontakt zu der Behindertengemeinschaft Bonn (<https://bgbonn.org/>) aufgenommen. Mit dieser Organisation musste ich mich abstimmen, als ich noch berufstätig war. Im Ruhestand habe ich dann die Seiten gewechselt und arbeite jetzt für die Behindertengemeinschaft, prüfe in Zusammenarbeit mit städtischen Dienststellen Bauvorhaben auf Barrierefreiheit. Mein Engagement hier und beim Senior Experten Service (SES) (www.ses-bonn.de/) ist gut für mich, gut für die Inklusion und für die Entwicklungszusammenarbeit.

Johannes Wiedemann

Das Ehrenamt bietet eine sehr breite Vielfalt an Möglichkeiten

Orte: im lokalen Bereich vom Sport- bis zum Tierschutzverein, bei der Tafel, im Altenheim, Hospiz oder Krankenhaus, in Kultureinrichtungen, in den Kirchen oder in Parteien, im Katastrophenschutz oder Rettungswesen. Weltweit können Sie beispielsweise als Senior Expertin oder Experte in fremden Ländern Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen weitergeben, in Krisengebieten helfen oder als Granny-Au-pair Kinder betreuen.

Themen: Sie können Kinder aus sozial benachteiligten Familien als Nachhilfelehrerin oder -lehrer oder junge Menschen in der Ausbildung als Jobpatin oder -pate fördern, Sie können sich für alte oder kranke Menschen, für Wohnungslose, Menschen mit Behinderungen oder Geflüchtete engagieren, für Tiere, den Naturschutz oder die Denkmalpflege.

Tätigkeiten: Sie können Ihr Wissen weitergeben, indem Sie Kindern Nachhilfe in Mathematik geben oder z.B. in einem afrikanischen Land ein Brunnenprojekt unterstützen, Sie können anderen Menschen Freude bereiten, indem Sie für sozial Benachteiligte Essen kochen, Märchentante oder -onkel, Lesepatin oder -pate werden oder indem Sie im Kirchenorchester musizieren, Sie können als Klinik-Clown Freude schenken, als Sterbebegleiterin oder -begleiter für andere da sein, als Laienrichterin oder -richter fungieren, sich im Rettungswesen oder Katastrophenschutz engagieren, aktiv Spenden sammeln oder pro bono für gemeinnützige Organisationen arbeiten. Als Sprachpate oder -patin können Sie Menschen aus anderen Nationen helfen, sich in Deutschland zu orientieren. Wenn Sie leidenschaftlich töpfeln oder imkern, können Sie Ihre Produkte auch verkaufen – zur Aufbesserung Ihrer Rente oder um Ihr Herzensprojekt finanziell zu unterstützen.



Mit welchem Thema möchten Sie sich jetzt beschäftigen?

Interessen und Freizeit

Familie und Haushalt

Freundinnen, Freunde und Nachbarschaft

Arbeit und Weiterbildung 

Ausbildung und Studium

Schule, Kindheit und Jugend

Arbeit und Weiterbildung

Manchmal hört man, dass jemandem zum Ruhestand gratuliert wird. Es scheint also ein erfreuliches Ereignis zu sein, wenn man das Ende des Berufslebens erreicht hat. Wie ist das bei Ihnen? Sind Sie froh, wenn Sie nicht mehr zu Ihrer Arbeit gehen müssen? Oder fällt Ihnen der Abschied schwer? Ganz gleich, ob Sie einen Schlussstrich ziehen oder am liebsten weitermachen wollen – die Arbeit ist und bleibt eine wichtige Phase in Ihrem Leben. Sie hat Ihren Lebensrhythmus, Ihre Gefühlswelt und viele Ihrer Gedanken in den letzten Jahrzehnten bestimmt. Sogar in Zeiten, in denen Sie vielleicht arbeitssuchend waren. Sie haben sich über manches geärgert, über anderes gefreut, manche Arbeiten waren ungeliebte Pflicht, andere haben Sie gerne gemacht.

Sammeln Sie beim Rückblick auf Ihre Arbeitszeit diejenigen Aufgaben und Tätigkeiten, die Ihnen besonders viel Freude gemacht haben. Denken Sie auch an Weiterbildungen, an denen Sie teilgenommen haben. Gab es dabei Inhalte, die Sie besonders interessiert haben und die Sie gerne noch weiter vertiefen würden?

Warum das wichtig für die Planung Ihres Ruhestands ist? Ganz einfach: Bei Ihrer Arbeit haben Sie Kompetenzen erlangt, die Sie jetzt auch in anderen Kontexten nutzen können. Sie müssen diese Kompetenzen nur (er-)kennen. Das gelingt mit den vier Schritten.



Schon immer wollte ich mein Hobby – Schreiben – zum Beruf machen. In jungen Jahren wurde ich gezwungen, einen anderen Beruf zu wählen. Jetzt, mit der Pension im Hintergrund, gab es keinen Grund mehr, es nicht zu tun. Die erforderlichen Kompetenzen hatte ich.

Birgit Wichmann



Schreiben konnte ich schon in der Schule ausgezeichnet, die Rhetorik habe ich mir in meinem Berufsleben angeeignet, wissbegierig und neugierig war ich schon immer, mich durchzusetzen habe ich im Beruf gelernt. Das Selbstbewusstsein kam mit meinem beruflichen Erfolg. Empathisch und offen war ich auch schon immer.

Birgit Wichmann

Hätten Sie das gedacht?

Viele Menschen gehen auch im Ruhestand einer Arbeit nach. Oft werden dafür diese Gründe genannt:

- die Freude an der Arbeit,
- die Erfordernis, Geld zu verdienen,
- der Kontakt zu anderen Menschen,
- das Gefühl, gebraucht zu werden,
- neue Herausforderungen,
- der Wunsch, fit zu bleiben, sich weiterzuentwickeln und weiterzubilden sowie
- der Wunsch, Wissen und Erfahrung weiterzugeben.



Mir all das anzueignen, was ich heute – mit 70 Jahren und nach 42 Berufsjahren – im Kopf habe, hat mich viel Zeit, viel Mühe, viele Nerven und auch Geld gekostet. Es nutzen und weitergeben zu können an Menschen, die sich dafür interessieren und bestenfalls auch davon profitieren, tut mir gut. Wenn Menschen mir nach einem Vortrag oder Seminar sagen oder schreiben: ‚Ich bin froh, dass ich zu Ihrer Veranstaltung gekommen bin, Sie haben mir wichtige Informationen und Impulse gegeben,‘ dann freue ich mich.

Ursula Lenz

Wichtig ist, dass Sie Ihre Kompetenzen von Ihrem (Fach-)Wissen unterscheiden. Damit dies gelingt, sollten Sie am besten folgendermaßen vorgehen. Überlegen Sie:

- Wann haben Ihre Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten gesagt, dass Sie etwas besonders gut machen?
- Mit welchen Aufgaben hat man immer Sie betraut?
- Warum hat man Ihnen diese Aufgaben übertragen?



„ Nach einiger Zeit im Ruhestand habe ich mich dazu entschlossen, mein im Berufsleben erlangtes Wissen und meine Erfahrungen im Bereich der Erwachsenenbildung weiterzugeben. Ich arbeite seit einigen Jahren also als Dozent im Rahmen der gewerkschaftlichen Bildungsarbeit. Diese Tätigkeit übe ich allerdings nur im Winterhalbjahr aus, da ich die Sommermonate für Reisen nutze.
Norbert Block

Denken Sie auch an Kompetenzen, die wegen der zunehmenden Digitalisierung in den letzten Jahren vielleicht weniger zum Einsatz kamen. Welche dieser Kompetenzen könnten Sie nutzen, beispielsweise im Rahmen eines Ehrenamts? Denn wenn Sie Kompetenzen besitzen, die durch die Digitalisierung weniger gebraucht werden, können Sie diese vor dem Vergessen retten. Geben Sie sie an die nachfolgenden Generationen weiter, bevor diese Kompetenzen ganz verschwinden.



„ Als ich in Teilzeit ging habe ich angefangen, Englisch zu lernen. Das brauche ich als Granny Aupair bei meinen Einsätzen auf der ganzen Welt. In Los Angeles habe ich nach meiner Arbeit in der Familie abends noch Englisch-Kurse besucht. Mit diesen Kenntnissen komme ich jetzt überall gut zurecht.
Ingrid Steegmüller

Das mache ich	Das mache ich konkret	Dadurch kann ich/ weiß ich	So bewerte ich meine Kompetenzen
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Ein Tipp

Schauen Sie sich doch auch mal die Liste der Charaktereigenschaften auf Seite 33 an. Vielleicht hilft Ihnen die Liste, Ihre im Beruf erworbenen und gezeigten Kompetenzen zu benennen. Das kann auch interessant sein, wenn Sie wieder eine Arbeit suchen. Denn: Ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer genießen in vielen Bereichen großes Ansehen. Sie arbeiten zwar vielleicht nicht immer so schnell, wie die jüngeren Kolleginnen und Kollegen, aber sie besitzen die Routine und Erfahrungswissen und kennen die Tricks, die Ihnen die Arbeit erleichtern.

Arbeitgeber schätzen an älteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern besonders deren Erfahrung, Ruhe, Besonnenheit, Souveränität und die Kompetenz, lösungsorientiert zu arbeiten. Außerdem besitzen die Älteren meistens einen ganzheitlicheren Blick. Schauen Sie sich doch einmal an, ob Sie diese gewünschten Charaktereigenschaften einer idealen Mitarbeiterin oder eines idealen Mitarbeiters besitzen. Es muss ja auch keine ganze oder halbe Stelle sein. Bieten Sie doch Unterstützung als Urlaubs- oder Krankheitsvertretung an oder Hilfe bei der Einarbeitung neuer Azubis.

Jetzt haben Sie sich wieder intensiv mit der Arbeit beschäftigt und sicher auch einige Tätigkeiten entdeckt, die Ihnen Freude bereitet haben und die Ihnen fehlen werden. Die damit verbundenen Kompetenzen können Sie auch in zahlreichen anderen Lebens- und Tätigkeitsfeldern einsetzen. Überlegen Sie doch einmal mit dem ProfilPASS-Beratenden, in welchen Bereichen, die Ihnen Freude bereiten, diese Kompetenzen auch hilfreich sind.

Mit welchem Thema möchten Sie sich jetzt beschäftigen?

Interessen und Freizeit

Familie und Haushalt

Freundinnen, Freunde und Nachbarschaft

Ehrenamt und freiwilliges Engagement

Ausbildung und Studium

Schule, Kindheit und Jugend

Ausbildung und Studium

Früher erlernten Kinder den Beruf der Eltern oder machten eine Ausbildung, die ein sicheres Einkommen versprach. Sie gehören zu einer Generation, bei der auch Neigungen und Interessen die Wahl von Ausbildung und Studium mitbestimmten. Denken Sie einmal an diese Zeit zurück: Was hat Sie an Ihrer Ausbildung oder Ihrem Studium besonders interessiert? Worin waren Sie sehr gut? Was hat Ihnen besonders viel Freude bereitet?

Diese Ausbildung/ dieses Studium habe ich gemacht	Das habe ich konkret gemacht	Dadurch kann ich/ weiß ich	So bewerte ich meine Kompetenzen
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Manchmal verändern sich die Interessen. Bisweilen erkennt man erst im Verlauf des Lebens, was einen wirklich interessiert, welches Wissen man erlangen oder vertiefen möchte. Der Ruhestand ist der ideale Zeitpunkt dafür. Denn jetzt können Sie ohne Leistungs- und Erfolgsdruck Ihr Wissen vertiefen oder nochmals etwas ganz Neues lernen. Das ist vor allem dann eine Chance für Sie, wenn die Wahl der Ausbildung oder des Studiums keine Herzensangelegenheit war. Nehmen Sie diese Erkenntnis zum Anlass herauszufinden, was Sie wirklich gerne lernen, wissen und können möchten.

Das würde mich interessieren

Three horizontal orange bars for writing.

Das möchte ich lernen

Three horizontal orange bars for writing.

Das möchte ich können

Three horizontal orange bars for writing.

Diese Kompetenzen brauche ich dafür

Three horizontal orange bars for writing.

Diese Kompetenzen habe ich bereits dafür

Diese Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten fehlen mir

So kann ich die fehlenden Kompetenzen, Fähigkeiten oder Fertigkeiten kompensieren



Zu Beginn meiner beruflichen Tätigkeit hatte ich wichtige Kompetenzen sicher nicht. Das erforderliche Wissen spielte in meinem Studium kaum eine Rolle und Methoden der Wissensvermittlung wurden lediglich in der Theorie thematisiert. Ausschlaggebend war eigentlich immer meine Begeisterung für bestimmte Themen. Diese konnte ich den Zuhörern vermitteln und deren positive Rückmeldungen haben mich darin bestärkt, in meiner Art und Weise zu referieren, zu arbeiten.

Ursula Lenz

Mit welchem Thema möchten Sie sich jetzt beschäftigen?

Interessen und Freizeit

Familie und Haushalt

Freundinnen, Freunde und Nachbarschaft

Ehrenamt und freiwilliges Engagement

Arbeit und Weiterbildung

Schule, Kindheit und Jugend 

Schule, Kindheit und Jugend

Mit Murmeln spielen, ins Schwimmbad gehen, mit den Freundinnen Kaufmannsladen spielen, emaillieren oder beim Völkerball mit den Klassenkameraden wetteifern – woran erinnern Sie sich gerne, wenn Sie an Ihre Schulzeit, Ihre Kindheit und Jugend zurückdenken? Gab es Lieblingsfächer in der Schule? Womit haben Sie sich am liebsten beschäftigt? In der Schule, in der Freizeit? Was und womit haben Sie gespielt?



Meinen Plan für den Ruhestand hatte ich schon mit sieben Jahren. Ich habe mein ganzes Leben lang darauf hingearbeitet und den Traum meines Lebens nie aufgegeben.

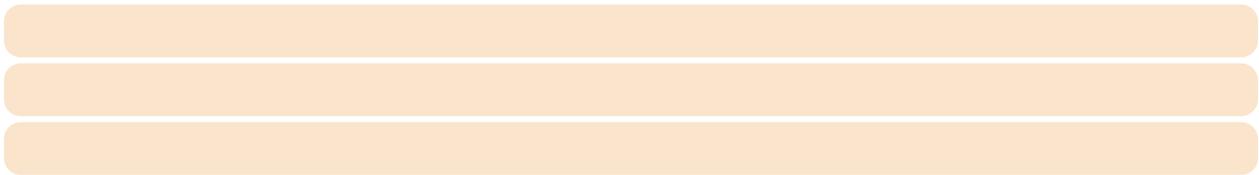
Birgit Wichmann

Das waren meine Lieblingsfächer in der Schule	Das habe ich als Kind/Jugendlicher besonders gerne gemacht	Dadurch kann ich/weiß ich	So bewerte ich meine Kompetenzen
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

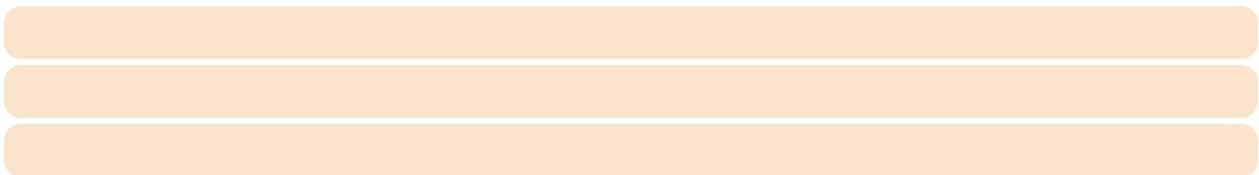
Als Kind stellen wir uns unsere Zukunft vor

– ganz frei von jeglichem Realitätsdruck und ganz ohne Schere im Kopf. In dieser Zeit können wir in unseren Träumen und Zukunftsvisionen noch alles machen oder werden. Wovon haben Sie als Kind oder Jugendliche beziehungsweise Jugendlicher geträumt, wenn Sie an Ihre Zukunft gedacht haben? Was wollten Sie immer machen oder einmal werden?

Das war mein Kindheitstraum



Das wollte ich als Kind später unbedingt machen



Können Sie sich immer noch für die Träume Ihrer Kindheit und Jugend begeistern und würden diese gerne endlich realisieren? Finden Sie anhand des Fragenkatalogs heraus, wie Sie der Verwirklichung Ihres Traums ein Stück näherkommen:

- Besitzen Sie die Kompetenzen, die Sie für die Verwirklichung des Traums brauchen?
- Welche Kompetenzen fehlen Ihnen?
- Wie könnten Sie die fehlenden Kompetenzen kompensieren?

- Welches Wissen und welche Fertigkeiten brauchen Sie für die Verwirklichung des Traums? Besitzen Sie diese? Wenn Sie dieses Wissen und die Fertigkeiten nicht besitzen: Wie könnten Sie diese erlangen?
- Erlauben Ihre Lebensbedingungen, diesen Traum zu realisieren?
- Erlaubt es Ihre Gesundheit?
- Wie müssten sich Ihre äußeren Lebensumstände verändern, damit Sie den Traum realisieren können?

Bilanz

Sie wissen jetzt, über welche Kompetenzen Sie verfügen. Außerdem ist Ihnen (wieder) bewusst geworden, was Ihnen Freude bereitet und wichtig ist. Nutzen Sie dieses Wissen für die nächste Lebensetappe und einen glücklichen Ruhestand. Mithilfe der Tabelle erkennen Sie, wie Ihnen ein erfüllter und erfüllender Ruhestand gelingt. So gehen Sie vor:

1. Spalte: Tragen Sie in die erste Spalte Ihre Kompetenzen ein, die Sie ermittelt haben.
2. Spalte: Kennzeichnen Sie in der mittleren Spalte, welche dieser Kompetenzen Sie gerne nutzen würden.
3. Spalte: In der dritten Spalte können Sie notieren, in welchem Bereich beziehungsweise bei welchen Tätigkeiten Sie diese Kompetenzen gerne nutzen möchten.
4. Spalte: In der vierten Spalte notieren Sie, was Sie noch brauchen, um Ihre Kompetenzen in den gewünschten Bereichen einsetzen zu können.

Formulieren Sie auf der Basis dieser Erkenntnisse

Ihr Ziel:

Ich möchte...

Three horizontal orange bars for writing.

Können Sie Ihr Ziel allein erreichen oder brauchen Sie Unterstützung? Notieren Sie, wer Sie unterstützen kann:

Ich brauche...

Three horizontal orange bars for writing.



„Um herauszufinden, was ich im Ruhestand machen möchte, habe ich mich im Internet informiert. Auf manche Möglichkeiten bin ich auch durch die Tageszeitung aufmerksam geworden, konkret auf die Suppenküche der Caritas (<https://www.caritas.de/diecaritas/wir-ueber-uns/was-wir-machen/was-wir-machen>), das Schulfrühstück und MENTOR – die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de>). Außerdem durch Gespräche mit Freunden, die bereits vor mir im Ruhestand waren. Und dann habe ich Tätigkeiten ausprobiert: habe einen Schnupperkurs in Steeldrum gemacht und einen Tag bei der Tafel (<https://www.tafel.de/>) in Dortmund gearbeitet.

Petra Neveling

Nächste Schritte und Ausblick

Jetzt geht es darum, aus den gewonnenen Erkenntnissen Schlussfolgerungen zu ziehen und die nächsten Schritte zu planen. Das ist wichtig, damit Sie in Ihrem Ruhestand Ihre Kompetenzen optimal nutzen und das machen, was Sie wirklich gut können und was Ihnen Freude bereitet.

Das geht natürlich nur, wenn Ihre Lebensumstände dies erlauben. Daher ist es wichtig, dass Sie sich die Eckdaten Ihrer Lebenssituation bewusst machen. Dazu gehört es auch, Ihr näheres Umfeld einzubeziehen, vor allem Ihre Familie. Denn mit Ihrer neuen Lebensphase verändert sich auch vieles für die Ihnen nahestehenden Personen.

Die folgenden Fragen helfen Ihnen beim Realitätscheck:

Welche zeitlichen Verpflichtungen haben Sie im Ruhestand? Pro Woche/Monat?

Wie viel Zeit können Sie realistisch pro Woche/Monat für Ihr Vorhaben aufbringen?

Wie viel Zeit bräuchten Sie, um Ihr Vorhaben zu realisieren?

Wenn es eine zeitliche Differenz gibt: Wie könnte diese geschlossen werden?

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for text.

Müssen Sie auf Familienangehörige Rücksicht nehmen, weil diese Sie brauchen (Kinder, Enkelkinder, Partnerin oder Partner, Eltern)?

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for text.

Wollen, können oder müssen Sie Ihre Familienangehörigen einbeziehen in die Gestaltung des Ruhestandes?

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for text.

Gibt es gesundheitliche Einschränkungen, die Ihr Vorhaben stören?

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for text.

**Gibt es Hindernisse bei der Mobilität für Ihr Vorhaben?
Wie könnten diese Hindernisse überwunden werden?**

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for text.

Brauchen Sie für Ihr Vorhaben zusätzliche finanzielle Ressourcen? Wenn ja: Stehen sie Ihnen zur Verfügung oder haben Sie die Möglichkeit, diese finanziellen Mittel zu bekommen?

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for text.

Welche Kompetenzen und welche Kenntnisse brauchen Sie, um Ihr Vorhaben zu realisieren?

Wie können Sie diese Kompetenzen und Kenntnisse erlangen? Über Bücher, Online-Tutorials, Gespräche mit Expertinnen und Experten oder Menschen, die schon machen, was Sie tun wollen?

Wer kann Ihnen dabei helfen, die erforderlichen Kompetenzen und Kenntnisse zu erlangen?

Wie lange dauert es, bis Sie diese erlangt haben?

Was können Sie tun, bis Sie die Kompetenzen und Kenntnisse erlangt haben?

Wenn Sie mit der neuen Aufgabe schon starten wollen:

Wie könnten Sie die noch fehlenden Kompetenzen und Kenntnisse kompensieren?

Halten Sie die nächsten Schritte fest.

Innerhalb der nächsten Woche mache ich

Three horizontal orange bars for writing.

Innerhalb des nächsten Monats mache ich

Three horizontal orange bars for writing.

Innerhalb von drei Monaten mache ich

Three horizontal orange bars for writing.

Innerhalb von sechs Monaten mache ich

Three horizontal orange bars for writing.

Innerhalb von einem Jahr mache ich

Three horizontal orange bars for writing.

VIEL ERFOLG!

Vielen Dank an:



Name: **Norbert Block**

Alter: 69 Jahre

Beruf: letzte Tätigkeit Gewerkschaftssekretär

Tätigkeit im Ruhestand

Verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten, Referent in der gewerkschaftlichen Bildungsarbeit, Vorstandsmitglied des Vereins EFI – Erfahrungswissen für Initiativen Bielefeld e. V. (<https://www.efi-bielefeld.de/>)

Botschaft

Menschen die sich im Übergang von der Berufstätigkeit in den Ruhestand befinden, haben neben ihrer beruflichen Erfahrung ihre Lebenserfahrung (was ich als mindestens genauso wichtig erachte!), die sie einbringen können. Im Übrigen kommt es darauf an, was man ehrenamtlich machen möchte. Für mich war klar, dass ich etwas ganz anderes machen wollte, als das, was meinen beruflichen Alltag bestimmt hat.



Name: **Jutta Fürst**

Alter: 69 Jahre

Beruf: Buch- und Musikalienhändlerin, Sachbearbeiterin im öffentlichen Dienst, Bibliotheksangestellte im Gericht, Arbeitsassistentin bei einem blinden Richter/Geschäftsstelle im Gericht, seit 2018 im Ruhestand.

Tätigkeit im Ruhestand

Kulturbotschafterin bei „Kultur im Koffer“ (<https://www.kultur-im-koffer-hamburg.de/>): „Wir gehen zu älteren Menschen in Seniorenkreise und Kirchengemeinden und halten kleine Vorträge, dazu zeigen wir Gegenstände und Bilder, um das ganze anschaulich zu machen“, Betreuung einer Tauschbücherei, Makula-Beraterin für die Selbsthilfeorganisation PRO RETINA Deutschland e. V. (www.pro-retina.de)

Botschaft

Seid offen für Neues. Allen noch Berufstätigen empfehle ich, schon jetzt auf eine ausgeglichene Arbeits- und Freizeitbalance zu achten. Interessen und Hobbys sind lebensnotwendig. Genauso wichtig wie eine gute Ernährung.

Vielen Dank an:



Name: **Ursula Lenz**
Alter: 70 Jahre
Beruf: Pressereferentin

Tätigkeit im Ruhestand

Vorträge und Seminare zu Altersthemen (Gesund älter werden, Geistige Fitness im Alter, Vorbereitung auf den Ruhestand, Freiwilliges Engagement im Alter, Seelische Gesundheit im Alter)

Ursula Lenz hat für die BAGSO (<https://www.bagso.de/>), die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, eine 36-seitige Broschüre geschrieben, die die erste gedankliche Annäherung an den Ruhestand ermöglicht. Die Broschüre und zahlreiche weitere Arbeitsmaterialien stehen auf der Website der BAGSO unter www.bagso.de zum Download zur Verfügung.



Name: **Ute Matschull-Mesfin**
Alter: 73 Jahre
Beruf: Bankkauffrau, Dipl. Politologin, Grundschullehrerin, Frauenvertreterin für das pädagogische und nicht-pädagogische Personal im Bezirk Steglitz-Zehlendorf

Tätigkeit im Ruhestand

Seit 2015 Schulmediatorin an einer Berliner Grundschule, 2018-2022 Zweite Vorsitzende im Landesverband Berlin, seit April 2022 Vorstandsmitglied des Bundesverbands, Seniorpartner in School e.V. (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>)

Botschaft

Lebenslanges Lernen, aktives Tun im Alter und der Kontakt zu jungen Menschen hält fit, lebensfroh und jung!

Vielen Dank an:



Name: **Petra Neveling**

Alter: 63 Jahre

Beruf: Informatikerin

Tätigkeit im Ruhestand

Lesementorin bei MENTOR – Die Leselernhelfer Dortmund e.V. (<https://mentor-dortmund.de>), Koordinatorin der 30 Mentoren und Mentorinnen und acht beteiligten Grundschulen in Castrop-Rauxel sowie Vorstandsmitglied

Botschaft

Man sollte sich vor dem Ruhestand rechtzeitig damit auseinandersetzen, wie die Hoheit über die eigene Zeit sinnvoll genutzt werden kann. Man sollte sich mit Themen beschäftigen, die in der Vergangenheit eher zu kurz kamen, d. h. Neues ausprobieren und sich in der Familie besprechen, wie die Veränderung bewältigt werden soll.



Name: **Ingrid Steegmüller**

Alter: 69 Jahre

Beruf: Krankenschwester

Tätigkeit im Ruhestand

Granny Aupair (<https://www.granny-aupair.com/de>)

Botschaft

Gehen Sie raus aus Ihrer Komfortzone, wagen Sie etwas Neues. Die freie Zeit ist etwas so Kostbares. Nutzen Sie sie. Mit 65 Jahren steht Ihnen die Welt offen. Für mich ist es ein Jungbrunnen, nochmal etwas Neues zu machen.

Vielen Dank an:



Name: **Birgit Wichmann**
Alter: 61 Jahre
Beruf: Autorin, Texterin, Trainerin

Tätigkeit im Ruhestand

Autorin, Texterin, Trainerin

Botschaft

Menschen am Übergang zum Ruhestand empfehle ich: Die eigene Persönlichkeit in den Mittelpunkt zu stellen und entsprechend den eigenen Bedürfnissen zu entscheiden. Nichts auf die lange Bank schieben und die Gesundheit zur Chefsache zu erklären.



Name: **Johannes Wiedemann**
Alter: 72 Jahre
Beruf: Dipl.-Bauingenieur, Manager Stadt- und Straßenbau aus Bonn

Tätigkeit im Ruhestand

Einsatz für den Senior Experten Service (SES) (www.ses-bonn.de), zusätzlich als ehrenamtlicher Fachbereichsleiter in der SES-Zentrale tätig, Prüfer von Bauvorhaben für die Behindertengemeinschaft Bonn (<https://bgbonn.org/>)

Botschaft

Jede*r Ehrenamtler*in erhält seinen*ihren immateriellen Lohn in einer persönlichen Währung, sonst würde er*sie diese Tätigkeit nicht ausüben.

Adressen und Links

Ein Ehrenamt sollte zu Ihnen passen und Ihren individuellen Bedürfnissen, Interessen und Kompetenzen entsprechen. Es gibt eine Vielzahl von Organisationen und Einrichtungen, die Menschen beraten und sie auf dem Weg zur Wahl eines passenden Ehrenamts begleiten. Wir haben einige Anlaufstellen und Organisationen, bei denen Sie sich ehrenamtlich engagieren können, für Sie zusammengestellt. In vielen Städten und Gemeinden gibt es neben den Kirchen und Vereinen, die ehrenamtliche Unterstützung suchen, oft auch Freiwilligenbörsen, die Ehrenamtliche mit regionalen Organisationen zusammenbringen.



Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.

Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
Telefon: 0228 61 40 74
E-Mail: bas@seniorenbueros.org
www.seniorenbueros.org



BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
Telefon: 0228 24 99 930
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de



Behindertengemeinschaft Bonn e.V.

Oppelner Straße 130
53119 Bonn
Telefon: 0228 966 999 11
E-Mail: sekretariat@bgbonn.org
<https://bgbonn.org/>



Deutscher Caritasverband e. V.

Karlstraße 40

79104 Freiburg

Telefon: 0761 200 0

E-Mail: info@caritas.de

www.caritas.de

<https://www.caritas.de/spendeundengagement/engagieren/ehrenamt/ehrenamtsangebote/ehrenamtsboerse/>



Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.

Caroline-Michaelis-Str. 1

10115 Berlin

Telefon: 030 652 110

E-Mail: diakonie@diakonie.de

<https://www.diakonie.de/freiwilliges-engagement>



EFI – Erfahrungswissen für Initiativen Bielefeld e.V.

Gotenstr. 55

33647 Bielefeld

Telefon: 0521 329 785 5

E-Mail: info@efi-bielefeld.de

www.efi-bielefeld.de



Granny Aupair Michaela Hansen e.K.

Osterstraße 58 (Haus der Zukunft)

20259 Hamburg

Telefon: 040 87 97 61 40

E-Mail: info@granny-aupair.com

<https://www.granny-aupair.com/de>



Kultur im Koffer

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg Ost

Rockenhof, 1

22359 Hamburg

Telefon: 040 519 000 836

E-Mail: kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de

www.kultur-im-koffer-hamburg.de

▶ **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Erna-Scheffler-Str. 2

51103 Köln

Telefon: 0221 98220

E-Mail: info@aware-online.de

<https://www.malteser.de/aware/hilfreich/ehrenamt-alle-informationen-zum-freiwilligen-engagement.html>

▶ **MENTOR – Die Leselernhelfer Bundesverband e.V.**

Grafenwerthstr. 92

50937 Köln

Telefon: 0221 168 447 44

E-Mail: info@mentor-bundesverband.de

<https://mentor-bundesverband.de>

▶ **PRO RETINA**

PRO RETINA Deutschland e. V.

Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

Kaiserstraße 1c

53113 Bonn

Telefon: 0228 227 217 0

E-Mail: info@pro-retina.de

www.pro-retina.de

▶ **Seniorpartner in School – Bundesverband e. V.**

Geschäftsstelle: Lauterstraße 19, 12159 Berlin

Telefon: 030 627 280 96

bundesverband@seniorpartnerinschool.de

www.seniorpartnerinschool.de

▶ **Senior Experten Service (SES)**

Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit GmbH

Buschstraße 2

53113 Bonn

Telefon: 0228 260 900

E-Mail: ses@ses-bonn.de

www.ses-bonn.de

▶ **Tafel Deutschland e. V.**

Germaniastraße 18

12099 Berlin

Telefon: 030 200 597 60

E-Mail: info@tafel.de

www.tafel.de

ProfilPASS CONVOLUT

CONVOLUT – “CONsider your skills for VOLUnTeering”

Der ProfilPASS zur Vorbereitung auf den Ruhestand wurde im Rahmen des EU-Projekts CONVOLUT „CONsider your skills for VOLUnTeering“ entwickelt, das im Januar 2022 gestartet ist. Das Projekt richtet sich an Beratende in sechs europäischen Ländern, die mit Menschen zu Beginn des Ruhestands arbeiten. Sie fördern deren Potenziale und das Interesse an ehrenamtlichen Tätigkeiten und begleiten sie in der Übergangsphase zum Ruhestand.

CONVOLUT verfolgt das Ziel, Menschen zu Beginn des Ruhestands für ein erfüllendes und gesellschaftlich relevantes Ehrenamt zu motivieren, indem ihnen Impulse gegeben werden und sie zur Selbstreflexion hinsichtlich ihrer Kompetenzen und Kenntnisse für eine ehrenamtliche Tätigkeit motiviert werden. Im Rahmen des CONVOLUT-Projekts wurde ein Methodenkoffer (CONVOLUT-Toolkit) entwickelt, der zahlreiche Informationen zu Ehrenamtssuchmaschinen, Ratgebern, Tools und Handreichungen zum Thema Ehrenamt, Älterwerden und Übergang in den Ruhestand beinhaltet. Die Materialien können die Beratenden im Beratungsprozess einsetzen. Sie können jedoch auch von der Zielgruppe selbstständig genutzt werden. Der ProfilPASS zur Vorbereitung auf den Ruhestand bildet den Kern dieses CONVOLUT-Toolkits. Das Toolkit steht zum kostenfreien Download unter diesem Link zur Verfügung. Neben dem Toolkit werden im Rahmen des Projekts ein Curriculum und ein Manual für Beratende entwickelt.

Das Projekt wird vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE) als koordinierende Institution in Kooperation mit Partnerorganisationen aus Griechenland, Österreich, Schweden, Slowenien und Spanien durchgeführt.

Die im Rahmen des Projekts entwickelten Produkte und weitere Informationen sind auf der CONVOLUT-Webseite frei zugänglich.

<https://convolut.profilpass-international.eu/>



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Dieses Projekt wird von der Europäischen Kommission durch das Erasmus+ Programm finanziert (KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education). Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben. Projekt Code: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

ProfilPASS

Der ProfilPASS wurde im Rahmen des Verbundprojektes »Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens« als Teil des Modellversuchsprogramms »Lebenslanges Lernen« entwickelt und wissenschaftlich erprobt.



Diese Publikation wird von der Europäischen Kommission durch das Erasmus+ Programm finanziert (KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education). Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben. Projekt Code: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

Two horizontal dotted lines are positioned in the upper and middle sections of the page, spanning the entire width.

die

Deutsches Institut für
Erwachsenenbildung
Leibniz-Zentrum für
Lebenslanges Lernen