

Rastlos Wolfgang Schiele im Beruf, ratlos im Ruhestand?

Wegweisende Impulse
zur aktiven Gestaltung der dritten
Lebensphase

EBOOK INSIDE



Springer

Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand?

Wolfgang Schiele

Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand?

Wegweisende Impulse zur
aktiven Gestaltung der dritten
Lebensphase

 Springer

Wolfgang Schiele
Bad Saarow, Deutschland

ISBN 978-3-662-56566-7 ISBN 978-3-662-56567-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56567-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Olha Rohulya, Adobe Stock
Verantwortlich im Verlag: Iris Ruhmann

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Mit dem Eintritt in den Ruhestand begeben wir uns auf unsere letzte große „Heldenreise“. Die vorangegangenen haben wir z. B. während unserer Pubertät und mit dem Eintritt in die Berufswelt erfolgreich gemeistert. Nun steht eine weitere an, und sie ist nicht weniger knifflig; verlangt sie doch von uns eine Anpassung an völlig neue Bedingungen, auf die uns niemand wirklich vorbereitet hat. Wenn uns auch der Begriff der „Heldenreise“ etwas überhöht vorkommen mag: Es gilt, während dieser Fahrt eine Reihe von Prüfungen abzulegen, Bewährungsproben zu bestehen und eigene Verwandlungen zu vollziehen. Damit steht sie in der besten Tradition der Heldenreisen, die Paul Rebillot und Joseph Campbell im vergangenen Jahrhundert beschrieben haben und die heute noch als Erfolgsrezept für jeden guten Hollywoodfilm gelten. Denn es ist bei Weitem nicht jedem von uns vergönnt, problemlos in

einen erfüllten und sinnvollen Ruhestand hinüberzuwechseln. Bei vielen gehört eine anständige Portion Mut, Planung und Ausdauer dazu, die dritte Lebenszeit aktiv und selbstbestimmt anzugehen und zu gestalten, um schließlich zum Helden im Ruhestand zu werden. Dazu gehören Informationen, Kenntnisse und Fähigkeiten, die den wenigsten unter uns bisher bewusst waren oder rechtzeitig zur Verfügung standen. Erst dann, wenn wir von den Herausforderungen wissen, die Risiken überschauen und die Chancen erkennen, können wir die Schätze des Ruhestandes heben.

Dem Dichter und Literaturnobelpreisträger Hermann Hesse ist es gelungen, die Heldenreisen zwischen unseren verschiedenen Lebensphasen mit wunderschönen Worten¹ treffend und stimmig zu beschreiben:

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben.

¹aus: Hermann Hesse, *Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte.* © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag, Berlin.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegenschenden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Auch ich musste ein paar Stufen erklimmen, um zum
aktuellen Zwischenziel, diesem Buch, zu gelangen.

Bei dessen Vorbereitung standen mir eine Reihe von
Mutmachern und Motivatoren zur Seite. Sie haben mich
einen Teil meines Weges in den eigenen Ruhestand beglei-
tet, mir wertvolle fachliche Ratschläge erteilt und mich vor
Irrwegen bewahrt. Dabei öffneten sie mir immer wieder
den Blick für das Besondere und regten mich zu neuen
Sichtweisen an. An herausragender Stelle möchte ich
Evelyne Maaß und Karsten Ritschl vom Spectrum Kom-
munikationsTraining und Christoph Mahr vom gleich-
namigen Institut in Berlin erwähnen, die mich als Coach
und Trainer geprägt und nicht zuletzt als Autor stark

VIII Geleitwort

beeinflusst haben. Beinahe unentbehrlich sind für mich die Anregungen und Impulse aus den Resilienztrainings von Sebastian Mauritz und die Inputs aus meiner Therapeutenausbildung bei Andreas Zimmermann gewesen. Besonderer Dank für die ehrlichen, offenen und klaren Kritiken beim Probelesen, das „Zeitopfer“ und die Diskutierfreude zum Buch gilt meinen Berater- und Coachkolleginnen Ingrid Mayer-Dörfler aus Garching und Kerstin Eicker aus Nürnberg. Ebenso verbunden fühle ich mich der Familie Raab-Düsterhöft aus Grevenhagen, von der ich einerseits eine sauber strukturierte ingenieurtechnische Stellungnahme und andererseits ein qualifiziertes journalistisches Feedback erhielt. Sehr geschätzt habe ich die professionellen Hinweise und Gedanken von Karl-Wilhelm Strödter, der mir als langjähriger Verlagsprofi einen Einblick in die Arbeitsweise von Buchverlagen vermittelt hat. Für die wertvollen handwerklichen und kreativen Hinweise im Schreibprozess möchte ich Ulrike Scheuermann aus Berlin herzlich danken. Und nicht zuletzt und selbstverständlich Dank an mein geduldiges familiäres und privates Umfeld, das mir die nötige Zeit und Freiheit einräumte, um dem Buch den Weg in die Öffentlichkeit zu bahnen.

im Frühjahr 2018

Wolfgang Schiele

www.coachingfiftyplus.de

www.spaetefreiheitruhestand.de

Inhaltsverzeichnis

1	Prolog: Man hat uns den Ruhestand noch nicht erklärt	1
2	Abschied vom Arbeitsleben – oder: Wie ich beruflichen Suizid beging	7
2.1	Berufsausstieg ohne Nachfolge	7
2.2	Mein Ausstiegstagebuch „X minus 10“	13
2.3	Verabschiedung erwünscht? Ja – aber wie?	19
2.4	Neustart in die „dritte Lebenshälfte“	23

X Inhaltsverzeichnis

3	Eine neue Alterszeit – oder: Wie lange währt das Älterwerden?	29
3.1	Die Entstehung der Best-Ager- Generation	29
3.2	Modelle für das Altern	35
3.3	Neue Lebenserwartungen	40
3.4	Wie viel Zeit uns noch bleibt ...	44
4	Das Leben neu managen – oder: Was sich in uns und um uns alles verändert	49
4.1	Unsere Sandwichposition in der Generationenfolge	49
4.2	Das unterschätzte Changemanagement	55
4.3	Das Sieben-Phasen-Modell des Alterns	65
5	Vorsicht, Ruhestandsfallen! – oder: Wie wir Mythen entzaubern und Fallstricken erfolgreich ausweichen	73
5.1	Ruhestandsmythen entmachten	73
5.2	Ruhestandsfallen erfolgreich umgehen	81
5.3	Typologien des Ruhestandes	90
5.4	Vom Gelingen der „späten Freiheit“	96
5.5	Tatort neuer Lebensmittelpunkt	103