

Generation Freiheit?!

Warum dieses Thema und warum von mir?

Kurzvorstellung

Dr. Gudrun Behm-Steidel, 65, Professorin im Ruhestand, lebe und arbeite auf Lanzarote und in Wunstorf bei Hannover. Ich coache Menschen beim Ausstieg aus dem Beruf und berate beim Wissenstransfer. (www.gudrunbehmsteidel.de).

*Ich lebe selbst die Lebensphase **Freiheit** – so nenne ich den Ruhestand.*

Mein zentrales Anliegen ist es, Menschen die Chancen der neuen Lebensphase bewusst zu machen und sie zur aktiven Gestaltung zu inspirieren!

Was zeichnet die Generation Freiheit aus?

- Besondere Situation der jetzt aus dem Berufsleben ausscheidenden Generation (Gesundheit, Bildung, Lebenserwartung)
- Mehr Ressourcen ermöglichen neue und vielfältige Optionen der Lebensgestaltung
-> Lebensphase Freiheit
- Lebensgestaltung braucht Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit
-> Selbstinitiative
- Besonderheiten der Generation Babyboomer

Konkrete Fragen zum Berufsausstieg – Generation Freiheit

8 Fragen, über die es nachzudenken lohnt – auch oder gerade, wenn wir noch im Arbeitsleben sind.

1

Was denke ich über das Alter?

- Negative Altersbilder, Anti-Aging und Jugendwahn
- Steigende Lebenszufriedenheit ab 60
- Positives Mindset entwickeln:
„Ich habe den Mut, was Neues auszuprobieren“ oder „Jetzt habe ich die Freiheit, das zu tun, was ich möchte“ statt „Dafür bin ich zu alt“ oder „Ab 50 wird man beige und unsichtbar“.

2

Welche Rolle spielt der Beruf aktuell für meine Lebenszufriedenheit?

- Gefühlte Zufriedenheit mit allen Lebensbereichen: Familie, soziale Kontakte, Hobbys, Partnerschaft, Gesundheit...?
- Was gibt mir die Arbeit neben dem Verdienst?

3

Wie kann ich mich jetzt auf die Lebensphase Freiheit vorbereiten, um das gefürchtete Rentenloch zu vermeiden?

- Welche Ängste belasten mich? Angst vor Einsamkeit, Leere, Bedeutungsverlust ...?
- Meine Beziehungslandkarte außerhalb des beruflichen Netzwerkes ...
- Mit wem aus meinem Berufsumfeld möchte ich weiter befreundet sein, und was kann ich schon jetzt dafür tun?

4

Welche Träume möchte ich noch realisieren?

- Was habe ich bisher in meinem Leben immer aufgeschoben?
Reisen, Auslandsaufenthalt, ein Hobby ausleben ...
- Welche Verpflichtungen muss ich mit dem Traum vereinbaren: z.B. alte Eltern.
- Wer nicht plant – wird verplant?

5**Wie stelle ich mir meinen idealen Alltag vor?**

- Erst mal ausschlafen, dann lange frühstücken, Zeitunglesen, gemütlich Kochen, ein bisschen Garten, Laufen gehen ... halt schon montags leben wie jetzt nur am Wochenende?
Ruhestand ist kein endloser Urlaub
- Wieviel Struktur brauche ich?
- Was will ich neu in ein Leben integrieren: neue Aufgaben, Verantwortung, Ehrenamt?

6**Wie komme ich auf Ideen, die mich wirklich erfüllen?**

- Augen zu und mal überlegen: Was waren meine alternativen Berufswünsche?
- Was will ich definitiv nicht mehr? -> Not-to-do-Liste
Alles was mich begeistert schreibe auf deine JA!-Liste
- Keine Vergleichieritis! Nur deine eigenen Ideen werden dich wirklich erfüllen.

7**Was denkt mein Partner eigentlich über die Zeit nach dem Beruf?**

- Damit der Ruhestand in der Partnerschaft kein Stress wird: reden, reden, reden ...
- Wer hat welche Wünsche, Vorstellungen, Pläne?
- Was sind gemeinsame Projekte, Interessen und wie bekommt man beides zusammen?

8**Wie kann ich mein Wissen weitergeben und meine Nachfolge gut organisieren?**

- Bereitschaft als Mentorin zur Verfügung zu stehen
- Teilnahme am Mentoring-Programm
- Mein Wissen & Erfahrung reflektieren und dokumentieren
-> Wissenslandkarte

Und: **Welche Frage lässt Sie nachts nicht schlafen?**

Fazit für einen erfolgreichen Berufsausstieg – Generation Freiheit

Meine wichtigste Botschaft für Sie:

Eine positiv realistische Haltung zum Alter (Frage 1) und

Eine gute soziale Einbindung (Frage 3)

sind die beiden zentralen Erfolgsfaktoren für ein gelingendes Alter(n).

Daraus folgen bessere körperliche und mentale Gesundheit, längere Lebensdauer, Zufriedenheit, mehr Lebensqualität ...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Ausstieg für ein gelingendes Alter und empfehle mich mit Voltaire:

„Weil es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Prof. Dr. Gudrun Behm-Steidel – Coaching & Beratung für die Lebensphase Freiheit

Frankestr. 10, 31515 Wunstorf

Mobil: 01511/7822909

Mail: info@gudrunbehmsteidel.de

Website & Blog: www.gudrunbehmsteidel.de

Inspirationen zur Lebensphase Freiheit: <https://gudrunbehmsteidel.de/newsletter/>

Meine Interviews in der Presse: www.gudrunbehmsteidel.de/presse/