

Glücklich in Rente

Wie Sie Ihren Lebensabend richtig vorbereiten



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2011 Henriko Tales

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

Vorwort	5
Vorsicht vor der Rente!	8
Das Horror-Szenario schlechthin	8
Bis dass der Tod Euch scheidet?	9
Ein typischer Verlauf.....	10
Die Spirale dreht sich erbarmungslos	10
Falsche Glaubenssätze.....	11
Unflexibel und hilflos im Alter.....	12
Auch noch ein Beziehungsproblem?.....	13
Anerkennung und Lob? – Woher auch?.....	13
Lebensplanung ist alles	14
Nutzen Sie den Okinawa-Effekt.....	14
Frauen finden zur Spiritualität	15
Männer reparieren und pflegen den Garten	16
Maß halten ein Leben lang	17
Respekt vor der Natur, den anderen und den Alten	17
Okinawa in Europa – wie geht das?	19
Abgeschoben und abgestellt	19
Ihr persönlicher Zehn-Phasen-Plan	20
Phase 1: Einsam oder zweisam?	20

Phase 2: Gesundheit, aber rechtzeitig!	22
Phase 3: Finanzen nach Plan.....	25
Phase 4: Versichern Sie sich, aber richtig!	33
Phase 5: Wann grundsätzlich in Rente?	36
Phase 6: Gespräch mit dem Partner.....	38
Phase 7: Rollenverteilung in der Rente	40
Phase 8: Jetzt schmieden Sie Pläne	42
Phase 9: Werden Sie Senior-Experte!	49
Phase 10: Die finale Vorbereitung.....	51
Schlusswort	58

Vorwort

Zu den rund 20 Millionen Rentnern in Deutschland kommen jährlich Hunderttausende neue hinzu, und nicht alle sind glücklich über ihren plötzlichen Müßiggang.

Denn der heutzutage oft vorzeitige Renteneintritt wird meist durch die wirtschaftliche Lage verursacht. Da werden Leute schon mit 56 oder 58 Jahre in Rente geschickt, obschon sie noch fit sind und erst mit viel später in Rente gehen müssten.

Dabei gilt das Rentnerleben im Allgemeinen doch als der Inbegriff von Freiheit, Ausruhen und Selbstverwirklichung. Weit gefehlt! Viele die meist 30, 40 Jahre lang und mehr ihren wohl strukturierten Tag durch die Arbeit vorgegeben bekamen, die sind mit einem Mal hilflos, sich selbst eigene Strukturen zu geben. Die Folge ist ein sinnloses, bisweilen ödes in den Tag hinein Leben. Das macht nicht selten depressiv. Man tut nichts Sinnvolles, Nützliches mehr. Das Leben wird hohl – ja selbst für diejenigen, die ihren Renteneintritt relativ genau kennen. Sie haben sich nämlich nicht rechtzeitig gut darauf vorbereitet.

Und dann stehen Sie plötzlich da – ohne Aufgabe, ohne Struktur. Viele Neurentner schaffen es nicht, sich sinnvoll zu beschäftigen. Dabei kennen sie alle noch zu genau die Sprüche während ihres Arbeitslebens: „Wenn ich in Rente gehe, unternehme ich endlich die Reisen, die ich immer schon machen wollte – oder sortiere ich meine Briefmarkensammlung – oder bringe ich meinen Garten in Schuss – oder schreibe ich endlich ein Buch“. Wo sind alle diese guten Vorsätze nur geblieben? Plötzlich sind die vielen Pläne wie vom Winde verweht – ein häufiges Phänomen.

Das alles zeigt eines ganz klar: Ein Rentnerleben will gut vorbereitet sein. Das klappt nicht mal einfach so mit links. Nicht umsonst bieten

Volkshochschulen mittlerweile Kurse unter dem Motto „Wie ist das, wenn ich älter werde?“ an. Ja, so weit sind wir schon! Das zeigt aber auch die ganze Problematik auf. Es ist wirklich nicht so einfach mit dem Rentnerleben. Vor allem, weil es so plötzlich kommt. Sie haben dafür weder eine Lehre noch ein Studium absolviert, wie damals vor dem Berufseinstieg. Rentner ist man in der Regel von heute auf morgen – ohne Vorbereitung. Sie können das etwas abfedern, wenn Sie mit Ihrem Arbeitgeber einen gleitenden Übergang vereinbaren und die letzten Berufsjahre nur noch halb so viel arbeiten. Dann dürfen Sie das schon mal zu Hause üben, wenn Sie plötzlich mehr Freizeit haben. Aber das sind wirklich Ausnahmen.

Dazu kommt: Wir sprechen und hören immer mehr von **Altersarmut**. Insbesondere die Jahrgänge, die künftig in Rente gehen, werden es schwerer haben. Heute schon müssen viele Rentner die so genannte „Alterssicherung“ beantragen – das ist etwas Ähnliches wie Hartz IV. Insofern hängt das Glück im Alter auch von der Höhe der Rentenzahlung ab.

Wie Sie sich auch darauf gut vorbereiten, finden Sie später in einem speziellen Kapitel. Denn wer bei Renteneintritt in eine kleinere Wohnung umziehen und sein Auto verkaufen muss, kann nicht wirklich glücklich sein. Für den beginnt nämlich die Rente eher dramatisch mit massiven Einschnitten, und diese Stimmung hält an. So gilt es schon beizeiten, clever Vorsorge zu treffen.

Dieses eBook soll Ihnen aufzeigen, wie Sie sich gut auf das Leben als Pensionär vorbereiten und wirklich glücklich in Rente gehen. Es ist nicht schwer. Sie müssen nur ein paar grundlegende Dinge beachten, auf die wir Sie hier stoßen werden. Sie haben also mit dem Kauf dieses eBooks schon einen entscheidenden Schritt in ein glückliches Rentnerleben getan. Dieses eBook ist für alle erwachsenen Menschen: nicht nur für Fast-Rentner und Schon-Rentner, sondern auch für solche, die noch

mitten im Berufsleben stehen. Denn ein glücklicher Lebensabend verlangt eine rechtzeitige Vorbereitungsphase. Rente geht heute alle an!

Tipp: Zu diesem eBook gehört ein Web-Portal mit zusätzlichen Informationen und weiterführenden Links zum Thema „Rente“. Gelangen Sie [HIER zum kostenlosen Online-Portal](#) und erhalten Sie noch mehr aktuelle Infos.

Vorsicht vor der Rente!

Nehmen Sie den Eintritt ins Rentnerdasein nicht auf die leichte Schulter. Hier ist wirklich Vorsicht geboten. So mancher macht sich darüber keine Gedanken, ganz nach dem Motto: „Es wird schon irgendwie...“. Nein, wird es eben nicht! Sie bereiten sich doch auch intensiv auf Ihr Berufsleben vor. Andernfalls würden Sie schnell scheitern. Genauso verhält es sich mit dem Ruhestand. Es klingt zwar merkwürdig, ist es aber nicht. Die Rente ist ein ganz neuer Lebensabschnitt. Viele Menschen geben sich Illusionen hin.

Das Horror-Szenario schlechthin

Sie gehen von heute auf morgen in Rente und haben nichts vorbereitet. Mit einem Mal gibt Ihnen das Leben keine Tagesstruktur mehr. Sie haben es während Ihrer langen Beschäftigung schlichtweg verlernt, sich selbst zu strukturieren, weil die Firma das für Sie erledigt hat. Ob Sie am Fließband standen oder im Büro Akten bearbeiteten, als Lehrer den Unterricht gestalteten oder als Zugschaffner die Fahrkarten kontrollierten, sie hatten zwangsläufig immer etwas zu tun. Ihnen wäre es doch nie selbst eingefallen zu organisieren, was Sie am Arbeitsplatz zu tun haben. Dafür gibt es in Firmen eigene Abteilungen: Arbeitsorganisation nennt man das. Diese Fachkräfte finden optimale Strukturen und Abläufe heraus, nach denen Sie dann 30 oder 40 Jahre lang arbeiten. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, nur Ihre Arbeit müssen Sie machen. Was im Arbeitsleben wie ein Paradies klingt, wird mit einem Mal zur Hölle. Sie stehen buchstäblich wie der Ochs vorm Berg. Sie sind nicht einmal fähig, Ihren Tag sinnvoll zu ordnen, einen Plan zu machen. Das erinnert dann ein wenig an den viel beschriebenen Fall eines plötzlich Arbeitslosen, der einfach so tut, als

sei er weiter beschäftigt und jeden Morgen weiter sein Pausenbrot einpackt und zur Arbeit geht – nur für seine Umgebung zum Schein, als sei nichts geschehen.

Bis dass der Tod Euch scheidet?

Schlimmer ist es jedoch, wenn Sie unvorbereitet in Rente gehen. Meist sind Sie gar nicht in der Lage, sich selbst zu beschäftigen. Mit der Zeit reißen bei Ihnen völlig öde Strukturen ein, die Sie selbst nicht befriedigen, Sie mürrisch machen und sogar depressiv. Ja, so mancher Rentner ist darüber sogar gestorben: in Gram und Selbstmitleid, durch Suff und Nikotin, Tabletten oder gar Selbstmord. Viele Neu-Rentner sehen sich auch auf der Psychologen-Couch wieder und müssen dann erst einmal üben, ihr neues Leben in den Griff zu bekommen. Nicht selten sieht man Jung-Rentner völlig hilflos. Die einen versinken in Selbstmitleid und kommen da nicht mehr raus. Die anderen üben mühsam erst mit professioneller Hilfe den richtigen Weg, was Sie eigentlich rechtzeitig hätten vorbereiten können. Aber auch das ist leichter gesagt als getan. Man bräuchte viel mehr von den oben beschriebenen Kursen bei der Volkshochschule oder anderswo „Wie ist das, wenn man älter wird?“ Leider nur in wenigen Großbetrieben wird so etwas angeboten – quasi wie der Finanzberater vom Lotto, der dem Neu-Millionär beibringt, wie er mit seinem plötzlichen Reichtum am besten umgeht. Aber hier auch ein **Tipp**: Fragen Sie mal bei Ihrer Krankenkasse nach, ob die nicht so etwas wie Neu-Rentnerberatung anbietet. Sonst hilft vielleicht nur der „Private Coach“ oder „Personal Trainer“, wenn es ihn für so was gibt (Psychologe). Warten Sie nicht erst bis zum letzten Arbeitstag!

Ein typischer Verlauf

Das typische Negativ-Beispiel könnte in etwa so verlaufen: Sie fangen an, morgens im Bett liegen zu bleiben, können nicht wirklich schlafen, aber auch nicht aufstehen. Warum auch? Wer oder was wartet auf Sie? Irgendwann bequemen Sie sich aus dem Bett und setzen sich im Pyjama an den Tisch. Sie frühstücken – meist aus Langeweile zu viel. Vielleicht haben Sie noch eine Zeitung oder schalten den Fernseher ein. Sie pflegen sich kaum noch regelmäßig, gehen selten vor die Tür, oder Sie gehen aus lauter Langeweile in den nahen Supermarkt. Das nutzlose Einkaufen wird zu Ihrem Tageshöhepunkt. Dann kommt nämlich zum schwierigen plötzlichen Rentnerleben auch noch ein sinnloses Geldausgeben hinzu. Wenn dann die Haushaltskasse Mitte des Monats leer ist, ist weiterer Frust vorprogrammiert. Nichts kann man sich mehr leisten, alles ist so beschissen. Sie verfallen in Selbstmitleid, vereinsamen – ja was soll an diesem Leben auch schon Freude machen? Schnell werden Sie in einen gefährlichen Kreislauf hineingezogen.

Die Spirale dreht sich erbarmungslos

Sie brechen immer mehr soziale Kontakte ab, werden unzufrieden und streitlustig. Ihr Partner kann Sie nicht mehr ertragen und flüchtet. In dieser Situation, in der Sie selbst vergammeln, unattraktiv werden und mürrisch sind, will auch keiner Ihrer bisherigen Nachbarn und Freunde mehr Kontakt zu Ihnen halten. Man geht Ihnen aus dem Weg. Das bestärkt Sie in Ihrem negativen Denken: Die Umwelt ist an allem schuld, nur nicht Sie selbst. Alles Böse kommt von außen. Sie kommen überhaupt nicht auf den Gedanken, dass Sie selbst Ursache allen Übels sind. Nur Sie selbst haben es in der Hand, etwas zu verändern. Erst

wenn Sie diese Situation verinnerlicht haben, müssen Sie es selbst auch wirklich wollen, da wieder rauszukommen. Bei alten Menschen ist das umso schwerer, weil das Sprichwort abgewandelt gilt: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“. Im Alter ändert man sich nicht mehr so leicht. Da sind die Strukturen, Charaktere und Manieren so eingefahren, dass man einfach nicht mehr aus seinem Korsett heraus kommt. Das wird ein verdammt schwerer Weg, wenn Sie da erst mal drin stecken.

Falsche Glaubenssätze

Dazu kommen dann auch noch falsche Glaubenssätze: Sie haben sich für die Rente vorgenommen, Ihre Kinder und Enkel öfter zu besuchen. Aber die haben plötzlich keine Zeit, weil die nämlich längst anders organisiert sind. Ein großer Meilenstein in der Lebensplanung bricht plötzlich weg. Nun fängt die metabolische (giftige) Spirale an, sich weiter zu drehen: tiefes Loch in der Rente – finanziell wie psychisch, Selbstmitleid, Aufgabe sozialer Kontakte, Vernachlässigung von Gesundheit und Pflege, Krankheiten, völlig ödes Dahinvegetieren (=vor dem Fernseher auf den eigenen Tod wartend!), Depression, nicht mehr leben wollen oder gar bis hin zum aktiven Ende (Suizid). Winken Sie jetzt bitte nicht ab! „Das kann mir doch nicht passieren!“.

Sie können in so etwas schneller hineinrutschen als Ihnen lieb ist. Weil Sie es nie im Leben für möglich hielten. Weil Sie keiner auf den Lebensabend richtig vorbereitet hatte. Und weil Ihnen in all den Jahren zuvor immer das Gegenteil vorkaugelt wurde (z.B. in der Werbung).

Sie wollen wissen wie es weiter geht? Kein Problem, holen Sie sich doch diesen Ratgeber ganz bequem nach Hause per sofort download

<http://sbuggisch.beepworld.de/gluecklich-in-rente-p36.htm>