

So gelingt die neue  
Lebensphase

# Glücklich pensioniert

Urs Haldimann

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

**Beobachter**  
EDITION

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1 Vom Arbeitsleben in den (Un-)Ruhestand .....</b>	<b>11</b>
<b>Freudiger Ausblick .....</b>	<b>12</b>
Endlich Zeit! .....	13
Grosse Ferien – und Rückkehr zum Alltag .....	14
Neigungen und Talente entwickeln .....	15
Träume realisieren .....	17
<b>Abschied und Neubeginn .....</b>	<b>20</b>
Was zurückbleibt .....	20
Auf den Wechsel vorbereitet .....	21
Die Situation nicht erwerbstätiger Partnerinnen .....	24
Das gute Ende .....	26
<b>2 Der Zeitpunkt der Pensionierung .....</b>	<b>29</b>
<b>Flexibles Rentenalter – Traum oder Notwendigkeit? .....</b>	<b>30</b>
Die demografische Entwicklung .....	30
Zauberwort Flexibilisierung .....	33
Vier Übergangsmodelle .....	34
Sich früher pensionieren lassen ... ..	37
... oder gar weiterhin arbeiten? .....	37
<b>Entscheidungshilfen für Migrantinnen und Migranten .....</b>	<b>42</b>
Ins Heimatland zurückkehren oder bleiben? .....	42
AHV, Krankenkasse & Co.: die wichtigsten Fakten .....	47
<b>3 Das Budget im Griff .....</b>	<b>49</b>
<b>Machen Sie Kassensturz .....</b>	<b>50</b>
Planen im Alter 50, 55, 60 und 64 .....	50
Das leistet die AHV .....	52
Das bringt die berufliche Vorsorge .....	56

So nutzen Sie die 3. Säule .....	59
Budget für die Zukunft .....	60
Frühpensionierung – finanzielle Voraussetzungen .....	63
Erwerbstätigkeit im Rentenalter .....	64
<b>Ihr Geld nach der Pensionierung</b> .....	66
Risiko oder Sicherheit .....	66
Lohnen sich Leibrenten? .....	67
Das Vermögen gezielt verbrauchen .....	68
Notgroschen für alle Fälle .....	71
Versicherungen überprüfen .....	71
Pflegeversicherung ja oder nein? .....	72
Wenn das Einkommen nicht reicht .....	73
<b>Erbrecht: gut zu wissen</b> .....	75
Wenn Kinder da sind .....	76
Wenn keine Kinder da sind .....	76
Erben und ihre Pflichtteile .....	77
Erbvorbezug und Schenkung .....	78
Streit unter den Erben vermeiden .....	79
Die Ehegattin absichern .....	80
Den Lebenspartner absichern .....	83
Achtung Erbschaftssteuern! .....	86
Vollmachten erteilen .....	87
<b>Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung</b> .....	88
Der Vorsorgeauftrag .....	88
Die Patientenverfügung .....	89
<b>4 Freizeit – kostbare neue Freiheit</b> .....	91
<b>Vom Umgang mit dem grossen Freiraum</b> .....	92
Ein neuer Blick auf Ihr Zeitbudget .....	93
Freizeitchancen nutzen .....	94
Langeweile und andere Fallen .....	96

<b>Die beliebtesten Aktivitäten</b> .....	99
Wenn einer eine Reise tut ... ..	99
Neugierig bleiben, sich weiterbilden .....	100
Tablet, Skype, iPhone & Co. ....	103
Sport und Bewegung .....	104
Freiwilligenarbeit – Berufung oder Spass? .....	105
Nachbarschaftsnetze – eine Hand wäscht die andere .....	108
Gut informiert dank Medien .....	109
Hobbys – leidenschaftliche Steckenpferde .....	109
<i>Geliebte Gartenarbeit</i> .....	110
Theater – mehr als eine Rolle spielen .....	111
Singen und musizieren – auch für die Gesundheit .....	112
Nochmals die Welt verändern .....	112

## **5 Soziale Kontakte im Mittelpunkt** .....

<b>Prägende Beziehungen</b> .....	116
Tragfähiges Beziehungsnetz .....	116
Neue Phase in der Partnerschaft .....	119
Autonomie und Gemeinsamkeit .....	120
Zärtlichkeit und Sexualität .....	122
Den Alltag neu organisieren .....	125
Freuden und Schwierigkeiten des Alleinlebens .....	129
Alte und neue Freundschaften .....	131
Haustiere – treue Freunde .....	133
 <b>Zusammenleben der Generationen</b> .....	 135
Pflegebedürftige Eltern – Rollenkehr .....	136
Erwachsene Kinder und Enkel .....	138

## **6 Wohnen – Lebensraum neu gestalten** .....

<b>Bleiben – oder noch einmal aufbrechen?</b> .....	144
Wohnsituation auf dem Prüfstand .....	145
Vom Gefühl, daheim zu sein .....	147
Das Heim den veränderten Bedürfnissen anpassen .....	148
Oder doch umziehen? .....	149
Alternative Wohnformen .....	151

<b>Der Traum vom Auswandern</b> .....	153
So klappt mit dem neuen Leben .....	154
<b>Mobil bleiben</b> .....	158
Fahrtüchtigkeit auf dem Prüfstand .....	159
<b>7 Körperlich und geistig fit</b> .....	161
<b>Gute Gesundheit, hohe Lebenserwartung</b> .....	162
Körper und Geist bei Laune halten .....	162
Ausgewogene Ernährung – jetzt besonders wichtig .....	164
Das Gewicht im Griff .....	165
<b>Spiel, Bewegung und Geselligkeit</b> .....	169
Körper im Schuss .....	169
Fitness für den Geist .....	172
Leichtigkeit der Seele .....	176
<b>8 Glück und Zufriedenheit</b> .....	179
<b>Was ist Glück?</b> .....	180
Das liebe Geld .....	182
Geborgen in der Familie und im Freundeskreis .....	183
Erfüllung in einer Aufgabe .....	185
Vom Sinn des Lebens .....	186
Alt und weise .....	187
Auf der Suche nach Spiritualität .....	188
<b>U Anhang</b> .....	191
Selbsttest: Sind Sie reif für die Pensionierung? .....	192
Erhebungsblatt zur Budgetplanung .....	194
Testament für Ehegatten und Lebenspartner .....	196
Erbteil, Pflichtteil, verfügbare Quote .....	198
Links und Adressen .....	200
Literatur .....	205
Stichwortverzeichnis .....	206