

Die Zeit als Pensionierter

Beim Gedanken an die bevorstehende Pensionierung kommen womöglich gemischte Gefühle auf. Es mag erfreulich sein, einen intensiven Lebensabschnitt hoffentlich gesund abzuschliessen und sich auf einen neuen Lebensabschnitt, weg von der Arbeitswelt zu freuen. Gleichzeitig kann dieser Gedanke an die Zukunft auch ein Gefühl der Unsicherheit auslösen. Vielleicht befürchten Sie, einen wichtigen Pfeiler in Ihrem Leben zu verlieren, da die täglichen Kontakte zu Arbeitskollegen, Vorgesetzten und Kunden oder auch die Herausforderungen und die Bestätigung gebraucht zu werden, wegfallen. Machen Sie sich deshalb Gedanken bezüglich Ihres Abschieds von der Arbeitswelt, den anstehenden Veränderungen im sozialen Umfeld, dem Ausüben von neuen Hobbies, zu Ihrer Fitness und Gesundheit sowie über die Wohnsituation.

Eine Homepage von [Pro Senectute für das Alter](#)