

VN-INTERVIEW. Professor Leopold Stieger (77) über den Umgang mit dem Ruhestand

Statt Sinkflug zum Neustart

Fünf bis acht Jahre vor der Pension sollte die Vorbereitung darauf beginnen.

SCHWARZACH. (VN-mm) Leopold Stieger gilt als Pionier der Personalentwicklung. Die Menschen liegen ihm auch jetzt noch am Herzen. Selbst im Pensionsalter, vermittelt er in Seminaren, wie sich der Ruhestand sinnerfüllt gestalten lässt. Morgen, Mittwoch, hält Stieger bei Russmedia in Schwarzach einen Vortrag zum Thema.

Viele Menschen vollziehen ihren Erfahrungen zufolge den Übergang vom Beruf in die Pension ohne Vorbereitung. Wie kommt es dann, dass Pensionisten trotzdem oft über Zeitnot klagen?

STIEGER: Jeder weiß, dass Nichtstun fad wäre. So passiert es, dass sie in der Pension, wenn sie selbst keine Visionen haben, schnell eingenommen werden von der Familie, von Vereinen,



Leopold Stieger referiert morgen bei Russmedia. FOTO: PRIVAT

von Organisationen. Es kann natürlich sein, dass das befriedigt, meist handelt es sich jedoch um reinen Ak-

Termin

- » **Vortrag:** Lust oder Frust?
- » **Referent:** Prof. Dr. Leopold Stieger
- » **Termin:** Mittwoch, 15. Juni 2016, 19 Uhr, Russmedia, Schwarzach
- » **Eintritt:** 15 Euro für VN-Abonnenten, ansonsten 19 Euro
- » **Karten:** online unter www.vorarlbergernachrichten.at/shop oder telefonisch unter 05572/501-400

tionismus, der beschäftigt, aber nicht wirklich fordert. Das ist auseinanderzuhalten. Es geht darum, am Ende des Lebens zufrieden zurückblicken zu können.

Viele nehmen sich vor, im Ruhestand zu tun, wofür im Berufsleben keine Zeit war ...

STIEGER: Wer sich nicht auf die Pension vorbereitet, bleibt an seinen Hobbys hängen, die einen jedoch meist nicht auslasten. Denn wie oft im Jahr geht man Skifahren? Auch Enkelkinder werden gerne genannt. Ja, Enkelkinder sind spannend, ich habe auch acht, aber sie sind eine vorübergehende Erscheinung. Irgendwann kommen sie nur noch an den Geburtstagen. Und dann?

Gibt es den guten Zeitpunkt der Vorbereitung auf die Pension?

STIEGER: Ja, man kann schon fünf bis acht Jahre vorher beginnen, seine Potenziale und Stärken zu heben bzw. neu zu entdecken. Die lassen sich

dann auch noch im Beruf einbringen. Ein Jahr vorher sollte der Übergang konkret geplant werden.

Die von Ihnen gegründete Plattform „senior4success“ bietet dazu Seminare an. Worin liegt das größte Problem der Neo-Pensionisten?

STIEGER: Dass alle wissen, was weniger geht, aber nicht, was mehr geworden ist, von Wehwehchen abgesehen. Es ist erschreckend, wie gering das Selbstwertgefühl bei manchen Menschen wird, wenn das berufliche Rückgrat fehlt.

Wie lassen sich Potenziale wecken, die uns sinnerfüllt durch die Pension bringen?

STIEGER: Es reicht sicher nicht, im Wienerwald spazieren zu gehen. Es braucht andere Menschen, gute Freunde zum Beispiel, die unterstützen, aber das Tun auch kritisch hinterfragen. In unseren Seminaren bilden wir dazu Lernpartnerschaften. Anhand von Übungen

entdecken die Teilnehmer gegenseitig ihre Stärken. Dann wird innerhalb der Gruppe überlegt, was jeder mit seinem Potenzial anfangen kann. Manchmal kommt wenig heraus, weil sich jemand nicht geöffnet hat. Sehr oft sind es aber Dinge, von denen die Teilnehmer selbst nie gedacht hätten, dass sie dazu fähig wären.

Die Lebenserwartung steigt nach wie vor stark an. Was bedeutet das für die Zeit der Pension?

STIEGER: Dass es eine neue Lebensphase zwischen 60 und 80 gibt, in der jeder praktisch noch alles tun kann. Wir haben diese Zeit „Freitätigkeit“ genannt. Ein besseres Wort ist uns leider nicht eingefallen. Doch es ist wichtig, das den Menschen bewusst zu machen. Die Pension sollte eigentlich ein Neustart sein, stattdessen begeben sich viele in den Sinkflug, damit sie beim Übertritt nicht über die Piste hinausdonnern.