

Presseinformation (Wien, 26.01.2016):

Steigende Lebenserwartung – lange Pensionszeiten

So können Pensionisten ihre Zeit glücklich gestalten

Krebs wird mehr und mehr zu einer chronischen Erkrankung, ein Überleben ist nicht mehr nur die Ausnahme, wie uns die medizinische Forschung verspricht. Trotzdem gibt es oft Einschränkungen, die eine volle Berufstätigkeit nicht mehr möglich machen. Aber die Pension als Schock erleben? Mitnichten! Besser die vielen großen und kleinen Pläne, die man immer wieder beiseitegeschoben hat, auf Verwirklichung abklopfen. Die schönen Dinge des Lebens in den Fokus rücken. Viele Anregungen, wie das aussehen kann, bietet das eben erschienene Buch „Pension – Lust oder Frust?“.

Früher war es Sitte, als Pensionist glücklich zu scheinen, ja zu sein. Deshalb laufen viele wie Lemminge in die (Früh-)Pension. Heute hört man, dass die berufslose Zeit nicht automatisch das lang ersehnte Glück bedeutet. Noch dazu, da die Lebenserwartung stetig steigt und viele Menschen in ihrer Pensionszeit in der Regel noch ein Viertel, wenn nicht sogar ein Drittel ihres Lebens vor sich haben. Dies trifft auch auf Menschen zu, die eine mehr oder minder chronische Erkrankung haben. Diese Phase gehört gestaltet und geplant. Prof. Dr. Leopold Stieger, Jahrgang 1939, hat dies selbst erfahren und seine freie Zeit im Alter sinnvoll genutzt. Sein Ratgeber „Pension – Lust oder Frust?“ kann vielen Pensionistinnen und Pensionisten als gute Orientierungshilfe dienen. Die Cartoons dieses Buches stammen von Architekt DI Kristian Philipp aus St. Michael im Lungau, der seit seiner Pensionierung sein Talent zur spitzen Feder nutzt.

Persönliche Chancen erkennen und nutzen

Es gibt eine Fülle von Untersuchungen, die besagen, dass ein Mensch gesünder ist und länger lebt, wenn er eine herausfordernde Aufgabe gefunden hat. Man wird also nicht dadurch älter, dass man sich in der Hängematte schont, sondern dadurch, dass man eine befriedigende Herausforderung gefunden hat. Anstatt sich auf die eigene Krankheit zu konzentrieren, ist es empfehlenswert, eine Herausforderung zu suchen und aufzugreifen. Jede Frau und jeder Mann haben ein Potpourri an Chancen zur Verfügung, die er und sie nützen können, wenn der Wille dazu da ist. Die angebotenen Argumente leiten den Leser bei der Überlegung: Will ich das oder will ich das nicht? Es ist eine ganz persönliche Entscheidung. Darüber kommt niemand hinweg.

Aus drei Lebensphasen sind vier geworden

Wenn jemand gefragt wird, welche Lebensphasen es gibt, kommen in der Regel folgende drei als Antwort: 1. Ausbildung, 2. Beruf, 3. Ruhestand. Diese Einteilung hat zur Zeit unserer Großeltern gestimmt, ist aber heute falsch. Dank der demographischen Entwicklung, die mit sich bringt, dass unsere durchschnittliche Lebenserwartung alle 3,6 Jahre dank des medizinischen Fortschritts um ein Jahr steigt, haben wir heute eine völlig neue Situation und damit vier Lebensphasen. Zur "Zeit der Ausbildung" und der "Berufstätigkeit" reiht der Autor die „Zeit der Freitätigkeit“, in der zwanglos das getan wird, wozu man Freude und Fähigkeiten hat, und dann erst kommt die "Zeit des Ruhestandes". Wer dieses neue Bild und vor allem die Chancen der dritten Lebensphase – der Freitätigkeit – nützen will, beginnt am besten mit dem Sammeln von Ideen, was man gut kann und gerne tut. Mit anderen Worten heißt dies, die eigenen Potenziale zu sammeln und vielleicht auch übersichtlich darzustellen. Nur so kann man für sich selbst eruieren, was man mit der verbleibenden Lebenszeit anstellen will.

Lust statt Frust

Als nächster Schritt kann das Finden der Träume hinzukommen. Es gibt Träume, die nicht realisiert wurden, etwa weil in der Ausbildungszeit kein Raum dafür war oder die Eltern eine bestimmte Fachrichtung empfohlen haben. Heute bietet sich die Chance, diese nun zu realisieren. Auf der Suche nach Hinweisen auf vergessene Phantasien sind Partner, Freunde, Berater und Experten sehr hilfreich, um die eigenen konkreten Talente oder verborgenen Wünsche besser zu erkennen. Der Ratgeber „Pension – Lust oder Frust?“ ist kein dicker Wälzer, der am Nachtkästchen verstauben könnte, sondern besteht aus 80 Seiten, lustvoll und leicht lesbar, mit Anleitung zur Zukunftsplanung und kann vielleicht das Zünglein an der Waage sein, bei der Frage: Hängematte oder doch Durchstarten?

Zum Autor:

Prof. Dr. Leopold Stieger, Jahrgang 1939, hat in seiner Pensionszeit neu durchgestartet und sich auf die Zielgruppe „Menschen rund um die Pensionierung“ mit seiner Plattform [Seniors4success](#) konzentriert. Er bietet dazu kostenlos einen Newsletter an. Er ist der Pionier der Personalentwicklung in Österreich und hat 1972 die „GfP-Gesellschaft für Personalentwicklung“ gegründet, die er 2004 seinen Söhnen übergab. Er studierte Betriebswirtschaft an der Hochschule für Welthandel und promovierte 1965. 2005 wurde ihm der Berufstitel „Professor“ vom Bundespräsidenten für seine Verdienste um die Personalentwicklung verliehen. Motto: „Erfolg durch bewusste Selbstentwicklung“.

Buchinfo:

Leopold Stieger, Pension – Lust oder Frust? Mit Cartoons von Kristian Philipp, 80 Seiten, Format 12,5 x 19,5 cm kartoniert, ISBN 978-3-85167-292-3, Edition Vabene, Preis: € 9,90