

URS HALDIMANN

Glücklich pensioniert – so gelingt's!

Zusammenleben, Wohnen, Geld
und Recht in der neuen Lebensphase

Inhalt

Vorwort	9
1 Vom Arbeitsleben in den (Un-)Ruhestand	11
Freudiger Ausblick	12
Endlich Zeit!	13
Grosse Ferien – und Rückkehr zum Alltag	14
Neigungen und Talente entwickeln	15
Träume realisieren	17
Abschied und Neubeginn	20
Was zurückbleibt	20
Auf den Wechsel vorbereitet	21
Die Situation nicht erwerbstätiger Partnerinnen	24
Das gute Ende	26
2 Der Zeitpunkt der Pensionierung	29
Flexibles Rentenalter – Traum oder Notwendigkeit?	30
Die demografische Entwicklung	30
Zauberwort Flexibilisierung	33
Vier Übergangsmodelle	34
Sich früher pensionieren lassen... ..	37
... oder gar weiterhin arbeiten?	38
Entscheidungshilfen für Migrantinnen und Migranten	42
Ins Heimatland zurückkehren oder bleiben?	42
AHV, Krankenkasse & Co.: die wichtigsten Fakten	47
3 Das Budget im Griff	49
Machen Sie Kassensturz	50
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	65
Ihr Geld nach der Pensionierung	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
Erbrecht: gut zu wissen	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	84
Achtung Erbschaftssteuern!	86
Vollmachten erteilen	87
Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung	88
Der Vorsorgeauftrag	88
Die Patientenverfügung	89
4 Freizeit – kostbare neue Freiheit	91
Vom Umgang mit dem grossen Freiraum	92
Ein neuer Blick auf Ihr Zeitbudget	93
Freizeit Chancen nutzen	94
Langeweile und andere Fallen	96

Die beliebtesten Aktivitäten	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
Geliebte Gartenarbeit	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 115

Prägende Beziehungen	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

Zusammenleben der Generationen	135
Pflegebedürftige Eltern – Rollenkehr	136
Erwachsene Kinder und Enkel	138

6 Wohnen – Lebensraum neu gestalten 143

Blieben – oder noch einmal aufbrechen?	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

Der Traum vom Auswandern	153
So klappts mit dem neuen Leben	154

Mobil bleiben	158
Fahrtüchtigkeit auf dem Prüfstand	159

7 Körperlich und geistig fit

Gute Gesundheit, hohe Lebenserwartung	162
Körper und Geist bei Laune halten	162
Ausgewogene Ernährung – jetzt besonders wichtig	164
Das Gewicht im Griff	165

Spiel, Bewegung und Geselligkeit	169
Körper im Schuss	169
Fitness für den Geist	172
Leichtigkeit der Seele	176

8 Glück und Zufriedenheit

Was ist Glück?	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

10 Anhang

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