

Mehr als
RUHESTAND
Neustart 60+

Mehr als RUHESTAND Neustart 60+

Ein Mutmachbuch für Frauen,
die noch viel vorhaben

Stefanie Patt

IMPRESSUM

© 2025 Stefanie Patt

Website: stefanie-schreibt.de

Coverdesign von: Stefanie Patt

Satz & Layout von: Stefanie Patt

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Stefanie Patt, In den Wingerten 38, 63683 Ortenberg, Germany.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@stefanie-schreibt.de

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
Kapitel 1: Sei der Boss deines Lebens	15
Selbstbild vs. Identität: Wer bin ich wirklich	18
Denker und Lenker: Dein Mindset entscheidet	24
Selbstopriorisierung: Dein Erfolgsbooster	30
Werkzeuge für Wachstum und Lernen	33
Der Weg ist das Ziel: Lernen als Abenteuer	41
Vielfalt trifft Fokussierung: Der Schlüssel zum Erfolg	51
Die Moral von der Geschichte: Übernimm das Steuer!	55
Kapitel 2: Dein Draht zur Welt	57
Die Welt mit neuen Augen sehen	59
Kommunikation: Die Kunst, sich zu verbinden	63
Beziehungen im Rampenlicht	71
Beziehungs-Boost: Tools für den neuen Lebensabschnitt	81
Die Moral von der Geschichte: Setze auf klare Kommunikation!	87
Kapitel 3: Der Kompass für deine Zukunft	89
Dein innerer Navigator	93
Das Sprungbrett zur Vision	104

Von der Idee zur Tat	109
Die Moral von der Geschichte: Mit Visionen die Zukunft rocken!	113
Kapitel 4: Entfesse dein wahres Ich	115
Die Magie der Einheit von Innen und Außen	117
Segel setzen	122
Die Moral von der Geschichte: Der Schlüssel zur Erfüllung liegt in dir!	123
Kapitel 5: Deine Zukunft in echt und in Farbe	123
Kleine Freuden, große Wirkung	126
Die Wundertüte und der rote Faden	130
Das Ende der Geschichte oder »Das Einmachglas«	132
Die Moral von der Geschichte: Alles hat seine Zeit – und jetzt ist deine!	135
Anhang	137
Dank	138
Fragenkatalog	139
Literatur – und Filmempfehlungen	145
Endnoten	

Vorwort

Die beste Zeit, sich auf den Ruhestand vorzubereiten und neue Ziele zu setzen, war vielleicht vor Jahren, als ich noch mitten im Berufsleben steckte. Aber die zweitbeste Zeit, um damit zu beginnen und Veränderungen anzupacken, ist garantiert jetzt.

Es ist nie zu spät, um sich neue Ziele zu setzen, neue Leidenschaften zu entdecken und seine Lebenszeit mit Sinn und Struktur zu füllen. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Vielleicht fange ich damit an zu erklären, was dieses Buch nicht ist: Es ist kein Finanz- und Rentenberatungsbuch und du findest hier auch keine Tipps und Tricks für altersgerechtes Reisen. Informationen zu diesen wichtigen Themen findest du in entsprechenden Büchern in deiner Buchhandlung und im Internet. Auch die Deutsche Rentenversicherungsanstalt, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen, hilft gerne weiter.

Dieses Buch ist die Geschichte davon, wie du deine Freiheit nach dem Ende der beruflichen Laufbahn nicht nur als Übergang, sondern als eine Tür zu ungeahnten Möglichkeiten und persönlicher Neuausrichtung nutzen kannst. Was dich erwartet ist nicht mehr und nicht weniger als eine große Wundertüte voller überraschender Erkenntnisse und neuer Freiheiten. Und diese Wundertüte in den Händen zu halten, fühlt sich an wie die Spannung vor einer Achterbahnfahrt mit dem Wissen, dass jede Kurve und jede Wendung Teil eines aufregenden, neuen Kapitels des eigenen Lebens ist:

Da ist Vorfreude, wenn die Achterbahn langsam den ersten Anstieg hinauffährt. Spürbar ist eine Mischung aus Spannung und

Nervosität. Das Wissen, dass gleich etwas Aufregendes kommt. Das führt meist zu einem Kribbeln im Bauch.

Aufregung. Während des Aufstiegs und der ersten Momente der Fahrt steigt die Aufregung. Es herrscht ein Gefühl von Lebendigkeit, Energie und die Aussicht ist einfach wunderbar.

Schock und Überraschung. Plötzliches Abtauchen, unerwartete Kurven und schnelle Richtungswechsel können überraschen und zu einem Gefühl der Erschütterung führen.

Adrenalin. Die rasanten Bewegungen und schnellen Geschwindigkeiten setzen Adrenalin frei, was zu einem intensiven Gefühl von Aufregung und Freiheit führt.

Dieses Buch möchte dir Begleiter sein, der hilft, zu erkennen, wo für dich `oben und unten` ist auf dieser Fahrt, damit du nicht die Orientierung verlierst, dir deiner Chancen bewusst(er) wirst und dann neugierig und beherzt den ersten Griff in die Wundertüte wagst. Das Buch möchte dich dazu einladen herauszufinden, welche Ziele und Möglichkeiten in dieser neuen Lebensphase auf dich warten. Du wirst anhand von persönlichen Erfahrungsberichten, Impulsfragen und leicht umsetzbaren, effektiven Methoden, Mittel und Wege aufgezeigt bekommen, wie du deine Visionen und Erwartungen klären und die Vorteile einer aufregenden, und magischen Zeit, voll ausschöpfen kannst.

Erfahre, wie du mit einer positiven Einstellung und einem klaren Plan deine Neugier entfachen und deine Leidenschaften belebst. Du erfährst, wie du deine eigenen Perspektiven erkennen, einschätzen und Ziele definieren kannst. Du wirst ein neues Bewusstsein dafür entwickeln, wer du bist und was du dir wirklich wünschst.

Lass dir deine persönliche Wundertüte schenken. Sie wird dich auf deinem Weg zu deiner individuellen Lebensgestaltung begleiten. Schau hinein und lass dich überraschen. Wähle aus, was zu dir und deiner Lebenssituation passt.

Du entscheidest. Du hast die Wahl!

»Mehr als RUHESTAND Neustart 60+« ist nicht nur ein Buch. Es ist ein Katalysator, ein Beschleuniger für Neuorientierung, für persönliche Entwicklung und lebensqualitätssteigernde Veränderungen.

Einleitung

*Die beste Zeit einen Baum zu pflanzen
war vor zwanzig Jahren.
Die zweitbeste Zeit ist jetzt.*

Chinesisches Sprichwort

Lange vor meinem letzten Arbeitstag entdeckte ich zufällig ein Video im Internet. Dass es ein beeindruckendes Video war, zeigt sich daran, dass ich mich noch heute daran erinnere.

Ein Philosophieprofessor hatte für seine Vorlesung einige Dinge vor sich auf seinem Pult zusammengestellt. Als die Vorlesung begann, nahm er ein Einmachglas, wortlos füllte er große Steine hinein bis hoch zum Rand. Anschließend fragte er die StudentInnen, ob das Glas nun voll sei. Sie antworteten: »Ja, es ist voll.«

Dann nahm der Professor eine Dose mit kleinen Kieselsteinen und ließ sie in das Glas gleiten, schüttelte etwas und ließ weitere Kiesel in das Glas rollen. Die StudentInnen fingen an zu lachen. Als keine weiteren Kiesel mehr in das Glas passten, fragte der Professor seine StudentInnen erneut: »Ist das Glas jetzt voll?« Und wieder waren alle der Meinung, das Glas sei voll.

Daraufhin nahm er eine Schale mit Sand und ließ ihn auch noch in das Glas fließen, wobei er es ab und zu etwas schüttelte. Und natürlich ging der Sand auch noch hinein und verteilte sich in die restlichen Lücken zwischen den Kieseln und den Steinen.

»Und nun«, sagte der Professor, »möchte ich, dass Sie erkennen: Dieses Glas ist wie Ihr Leben. Und Sie entscheiden, was Sie hineinpacken. Sie haben das irgendwann einmal grundsätzlich entschieden. Sie überprüfen diese Entscheidung, und in gewisser Weise treffen Sie sie jeden Morgen neu: Was packe ich heute in mein Leben? Was?

(Aus: Nossrat Peseschkian, Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen.
Aber schwer, es leicht zu nehmen, Herder spektrum Nr. 5389, S. 156 ff)

Ich fühlte mich an ein Erlebnis in meiner Kindheit erinnert: Begleitete ich meine Oma nach einem Besuch bei uns zum Bus, bekam ich von ihr immer ein 10 Pfennig Stück. Das wanderte mitnichten in eine Spardose, aber in den nächsten Kiosk: Ich kaufte mir mit Vorliebe... eine Wundertüte!

Noch immer kann ich dieses Gefühl von kribbelnder Neugierde, freudiger Erwartung und großer Begeisterung, abrufen. Ich war vom Inhalt selten enttäuscht: War etwas doppelt, konnte ich ja mit meinen Spielkameraden tauschen.

Und nun war dieses Gefühl auf einmal wieder da. Mit fast 50 Jahren bot sich mir die unglaubliche Chance noch einmal einen beruflichen Neuanfang zu wagen. Ich griff beherzt in die Wundertüte.

Da passte doch wahrhaftig noch etwas in mein Einmachglas?

So startete ich, Jahrzehnte nach meinem Universitätsabschluss und einer längeren Familienphase, mit einer weiteren Ausbildung und arbeitete nach gelungenem Abschluss 15 Jahre lang als Gymnasiallehrerin - eine Zeit, in der ich echtes Glück, unglaubliche Zufriedenheit und tiefe Erfüllung erlebt habe.

Unter meinen vielen Interessen, ich bin da wohl meinem Großvater mütterlicherseits nachgeschlagen, hatte ich zuvor immer ein bisschen gelitten: Wo liegen denn jetzt eigentlich meine Stärken? Was kann ich wirklich gut? Was packe ich heute in mein Leben? Was?

Niemals zuvor hätte ich daran geglaubt, dass sich eines Tages, wie bei einem Puzzle, viele Teile meines Lebens so wunderbar zusammenfügen würden. Und weißt du was?

Es passte immer noch etwas in mein Einmachglas.

Jetzt gehe ich mit 67 Jahren wieder mutige Schritte und schreibe mein erstes Buch. Eigentlich ist das schon das zweite, aber das erste ist schon 20 Jahre her und war „nur“ eine Dokumentation, mit voller Unterstützung eines renommierten Verlages, so dass ich mir keine Gedanken über Formatierungen, Veröffentlichung, Vermarktung, (Frankfurter) Buchmesse und Lesereisen, machen musste.

Das Arbeiten an dieser zweiten Veröffentlichung ist eine ganz andere Herausforderung, aber du weißt ja: Ich liebe Wundertüten!

In diesem Buch möchte ich dich auf eine Reise der Selbstreflexion und Neuausrichtung mitnehmen. Gerade bei Themen, die so tief in unsere persönlichen Erfahrungen und unser Selbstverständnis eintauchen, ist mir der respektvolle Umgang besonders wichtig. Ich habe mich für das Du in der Ansprache entschieden. Damit möchte ich eine persönlichere Ebene schaffen und dich direkt ansprechen. Das 'Du' soll helfen, dich intensiv mit den Inhalten auseinanderzusetzen und dich selbst in den Fragen und Beispielen wiederzufinden.

Zu den Inhalten dieses Buches:

Vielleicht geht es dir ähnlich wie mir und du stehst schulterzuckend nach dem Job vor der Frage: »Und was kommt jetzt?« Oder du bist einfach neugierig, wie du deine Zeit nutzen und dabei neue Perspektiven, und dich selbst, entdecken kannst?

Dieses Buch ist für dich geschrieben. Du, die wie ich daran glaubt, dass in der Wundertüte unseres Lebens noch Einiges steckt, was von uns entdeckt werden möchte oder, um bei obiger Erzählung zu bleiben, die glaubt, dass trotz allem immer noch etwas in unser Einmachglas passt.

Ich lade dich ein, mit mir gemeinsam die Möglichkeiten zu erkunden, die auf dich warten. Lass uns herausfinden, wie du in deiner neu gewonnenen Zeit deine Stärken und Talente neu wertschätzen und ausleben kannst und dabei Erfüllung findest. Eine Brise frische Lebenslust wird dich durchströmen und deine Lebensqualität wird sich auf ein neues Niveau einpendeln.

Wie wäre es, wenn du deine eigene Wundertüte des Lebens öffnest und die zahlreichen Chancen entdeckst, die auf dich warten?

Ich freue mich darauf, dabei zu sein.

Deine Stefanie Patt

Kapitel 1: Sei der Boss deines Lebens

*Das größte Abenteuer des Lebens ist
sich selbst zu entdecken.*

Joseph Campbell

Der Übergang aus dem Berufsleben in den Ruhestand war für mich das Aufschlagen eines neuen Kapitels in meinem Lebensbuch. Nach Jahren des beruflichen Engagements eröffnete sich mir ein neuer Horizont. Ich war jetzt nicht mehr nur eine Angestellte und ein kleiner Teil eines großen Getriebes – ich war jetzt der Boss meines eigenen Lebens. Natürlich gab und gibt es Einschränkungen, das will ich nicht verschweigen. Es gibt inzwischen

gesundheitliche Herausforderungen und die Verantwortung, meine Eltern zu versorgen. Aber der Schritt in den Ruhestand eröffnete mir auf jeden Fall eine Phase, in der ich, trotz allem, die Freiheit erhielt, mein Leben deutlich mehr nach meinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Auch du hast in diesem neuen Abschnitt Möglichkeiten an die du vielleicht jetzt noch gar nicht denkst oder schon länger nicht mehr, gedacht hast.

Eine davon besteht darin, tief in sich hineinzuhören und die persönliche Entwicklung und Entfaltung in den Mittelpunkt zu stellen – eine Perspektive, die dir neue Erkenntnisse bringen wird.

In diesem ersten Kapitel möchte ich dir die *Selbstentdeckung* ans Herz legen. Stell deine Leidenschaften und Interessen in den Mittelpunkt, analysiere deine Stärken und Schwächen und setze dir neue Ziele, die deinem Leben Richtung, Bedeutung und Sinn geben. Es handelt sich dabei keineswegs um Egoismus, sondern darum, sich selbst und eigene Bedürfnisse besser zu verstehen, um so auch anderen auf eine erfüllendere Weise begegnen zu können. Es ist wie eine frische Sauerstoffzufuhr – wir wollen ja schließlich nicht untergehen.

Um Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und Selbstverwirklichung zu erfahren, muss ich zuerst bei mir selbst anfangen – bei meiner inneren Befindlichkeit und nicht bei äußeren Umständen oder anderen Menschen, die ich als Hindernisse empfinde. Das hatte ich am Beginn meines persönlichen Weges zunächst nicht so gesehen. Doch mir wurde schnell klar, dass ich nicht nur meine Gesundheit oder äußere Bedingungen als Gründe anführen sollte, warum ich mich nicht verwirklichen kann. Es ist entscheidend, und nur so kann echte Selbstwirksamkeit erlebt

werden, zu verstehen, dass ich die erste Anlaufstelle für Veränderungen bin. Lass das für dich noch einmal tief sacken: *Ich bin die erste Anlaufstelle für Veränderungen.* Es handelt sich dabei um eine echte (Über-)Lebensnotwendigkeit. Es hat nichts, aber auch gar nichts mit Egoismus zu tun!

Finde für dich heraus, wie du deine neu gewonnene Freiheit am besten einsetzen kannst, indem du den Fokus auf dich, auf deine eigenen Bedürfnisse und Potenziale richtest.

Notizen:

Selbstbild vs. Identität: Wer bin ich wirklich

Du fragst dich, nachdem du die Überschrift gelesen hast, ob Selbstbild und Identität nicht dasselbe meint? Jein. Der Unterschied zwischen Identität und Selbstbild ist subtil: Beide Begriffe beziehen sich auf das Verständnis und die Wahrnehmung des eigenen Selbst, aber aus unterschiedlichen Perspektiven. Das macht mich neugierig: Dynamisch? Das klingt danach, dass Veränderungen oder Anpassungen möglich, zulässig, ja sogar erforderlich sind... `Dynamik` in der Wundertüte? Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen sage ich nur: Jaaaa! Greif zu!

Erinnerst du dich vielleicht noch an die TV-Reklame aus der Nahrungsmittelindustrie? Ich habe noch immer die Melodie im Ohr. »Ich will so bleiben wie ich bin - du darfst«. Ich darf - aber ich muss nicht. Ich habe die Wahl!

Ist das nicht ermutigend?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass unser Selbstbild im Laufe unseres Lebens durch Erfahrungen, Feedback von anderen und Erkenntnissen aus persönlicher Reflexion beeinflusst wird und sich entwickelt.

Diese Entwicklung trägt zur Formung meiner Identität bei.

Mein Selbstbild ist demnach ein wesentlicher Teil meiner Identität und umfasst auch Aspekte wie die Wahrnehmung von Stärken, Schwächen und persönlichen Reaktionen.

Identität bezieht sich auf ein umfassenderes, stabileres Verständnis im Sinne von »Wer bin ich?« und »Was macht mich aus?« Es ist

das Gesamtbild, ein Puzzle, aus all meinen einzigartigen Merkmalen, Werten, Überzeugungen, Rollen und Zugehörigkeiten.

Ein Beispiel: Wenn ich mich als kompetent in meinem Beruf sehe und stolz auf meine Fähigkeiten bin, ist das ein Teil meines Selbstbildes. Meine Identität dagegen setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammensetzen, wie meinem beruflichen Werdegang, meiner Rolle als Partnerin oder Partner, als Elternteil, aus meinem kulturellen Hintergrund und meinen persönlichen Werten und Vorlieben. Diese verschiedenen Puzzleteile bilden zusammen ein umfassendes Bild davon, wer ich als Ganzes bin.

Das Jein als Antwort auf obige Frage meint, dass beide Begrifflichkeiten miteinander verknüpft sind: Unser Selbstbild kann Aspekte unserer Identität widerspiegeln, während unsere Identität die Basis bildet, auf der unser Selbstbild aufbaut.

Wie kann ich mein Selbstbild wahrnehmen?

- Leg` dir ein schönes Tagebuch oder einen Hefter zu. Schaff dir ein ruhiges Plätzchen, stell` dein Handy auf lautlos. Sage gegebenenfalls deiner Familie, dass du für ca. 30 Minuten (oder länger) bitte nicht gestört werden möchtest. Dann lass ungehindert deinen Gedanken freien Lauf. Bringe deine Antworten auf die nachfolgenden Fragen zu Papier, so kannst du sie später nachlesen.

Such dir die Fragen aus, die dich spontan ansprechen. Vielleicht sind es gerade die, auf die du (noch) keine klare Antwort hast. Du entscheidest, was für dich passt – und nimmst dir genau so viel Zeit, wie du brauchst. Es geht nicht darum, alles abzuarbeiten, sondern das herauszupicken, was dich wirklich bewegt.

Selbstbild: Spieglein, Spieglein an der Wand

- Welche Glaubenssätze habe ich über mich selbst, die mich einschränken?

Die Frage zielt darauf ab, negative Überzeugungen zu identifizieren, die mein Selbstbild beeinflussen.

Ein Beispiel: Glaube ich oft, dass ich nicht gut genug bin?

- Das hindert mich daran, neue Herausforderungen anzunehmen und mich weiterzuentwickeln.
- Wie reagiere ich auf verletzende Kritik oder negatives Feedback, und was sagt das über mich aus?

Dies beleuchtet, wie Rückmeldungen mein Selbstbild beeinflussen und wie ich mich selbst in Bezug auf diese Rückmeldungen sehe.

Wenn ich kritisiert wurde, ging ich oft in Abwehrhaltung und wollte mich sofort erklären. Das zeigte mir, wie schwer es mir fiel, eigene Fehler anzunehmen. Ich wollte alles richtig machen – am liebsten perfekt. Statt mir selbst zu vertrauen, hing mein Selbstbild stark davon ab, was andere über mich dachten.

Identität: Ich sehe was, was du nicht siehst

Die Identität umfasst im Verhältnis zum Selbstbild, das umfassende, langfristige, d.h. weniger dynamische, Verständnis und die Ehrlichkeit und Unversehrtheit meines Selbst, einschließlich meiner Rollen, *Werte* und übergeordneten Lebensziele.

- Was sind meine Kernwerte?

Diese Frage zielt darauf ab, die fundamentalen Werte zu identifizieren, die Teil meiner Identität sind.