

SPURWECHSEL
RUHESTAND NEU DENKEN

Spurwechsel Logbuch

IHR WEGWEISER ZU IHREM ERFÜLLTEN RUHESTAND



„Nur wer sich auf den Weg macht, wird neues Land entdecken!“

Hugo von Hofmannsthal

Zeit abzubiegen

Herzlich Willkommen bei Ihrem Spurwechsel! Nach dem Job kommt eine Situation auf Sie zu, in der Ihr Alltag neu und anders sein wird. Prioritäten verschieben sich, neue Perspektiven tun sich auf. Wie wollen Sie Ihre 3. Lebensphase gestalten? Damit sie zur besten und erfülltesten Zeit in Ihrem Leben wird.

Zeit, abzubiegen! Dieses Logbuch soll Sie dabei unterstützen, Ihre Gedanken zu Ihrem Ruhestand zu ordnen. Bearbeiten Sie jede Frage in Ruhe – und halten Sie Ihre Gedanken schriftlich fest. Nutzen Sie dafür die Online-Version oder drucken Sie sich Ihr Logbuch gerne aus.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihrer Reise zu sich selbst.

Anne Weber-Ploemacher & Hilde Schiffer

Ihre Anne Weber-Ploemacher und Hilde Dorothea Schiffer



Das „**Spurwechsel-Rad**“ hilft Ihnen, verschiedene Lebensbereiche bewusst zu betrachten und herauszufinden, wo Sie im Ruhestand wachsen, gestalten oder bewusst loslassen möchten.

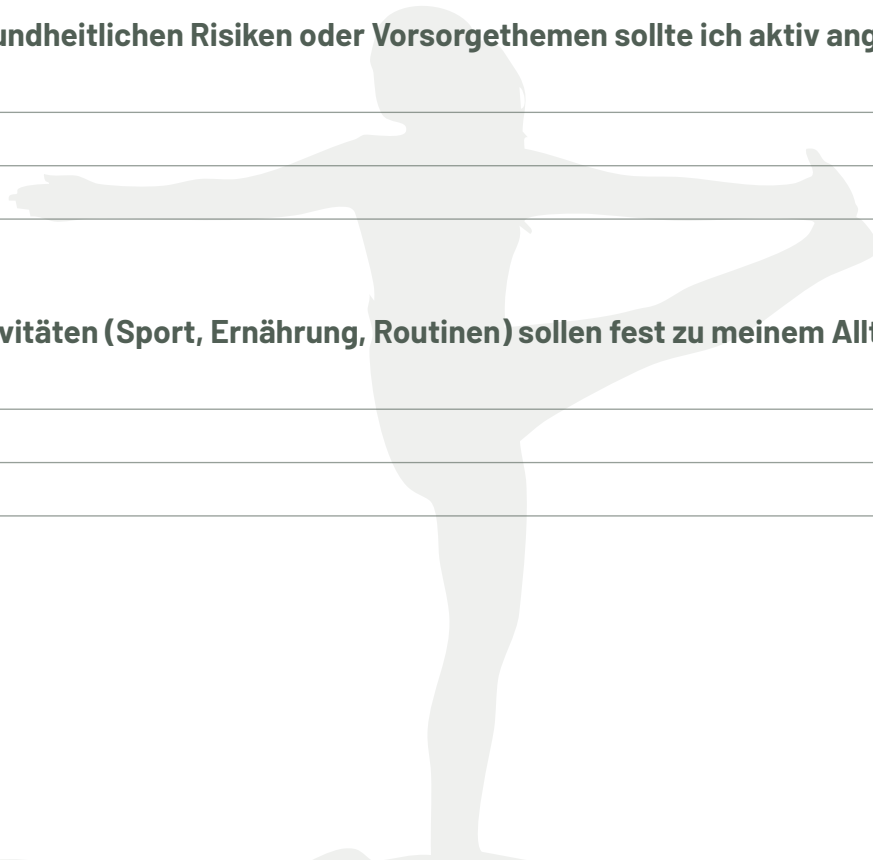
1. Gesundheit & Körper

A Wie möchte ich mich körperlich fühlen, wenn ich an meinen idealen Ruhestand denke?

B Welche Gewohnheiten möchte ich entwickeln oder stärken, um gesund zu bleiben?

C Welche gesundheitlichen Risiken oder Vorsorgethemen sollte ich aktiv angehen?

D Welche Aktivitäten (Sport, Ernährung, Routinen) sollen fest zu meinem Alltag gehören?



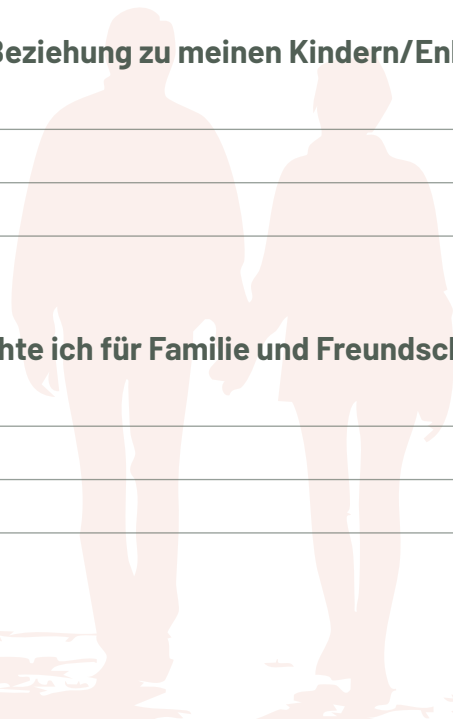
2. Soziale Beziehungen

A Welche Menschen möchte ich im Ruhestand stärker in meinem Alltag haben?

B Welche Beziehungen möchte ich bewusst pflegen oder neu beleben?

C Was wünsche ich mir für die Beziehung zu meinen Kindern/Enkeln/Partner?

D Wie viel Zeit und Energie möchte ich für Familie und Freundschaften einplanen?



3. Beruf & Berufung

A Welche Rolle soll Arbeit in meinem Ruhestand spielen (z. B. Ehrenamt, Beratung, Nebenjob)?

B Welche Fähigkeiten oder Erfahrungen möchte ich weitergeben?

C Was brauche ich, um die berufliche Übergangsphase entspannt zu gestalten?

D Was hat mir bei meinem Beruf am meisten Freude gemacht?

4. Finanzen & Sicherheit

A Welche finanziellen Bedürfnisse und Wünsche habe ich für meinen Ruhestand?

B Was gibt mir finanziell Sicherheit – und wo spüre ich Unsicherheit?

C Welche Ausgaben und Lebensstilmerkmale möchte ich bewusst priorisieren oder reduzieren?

D Wie sieht mein Finanzplan aus?

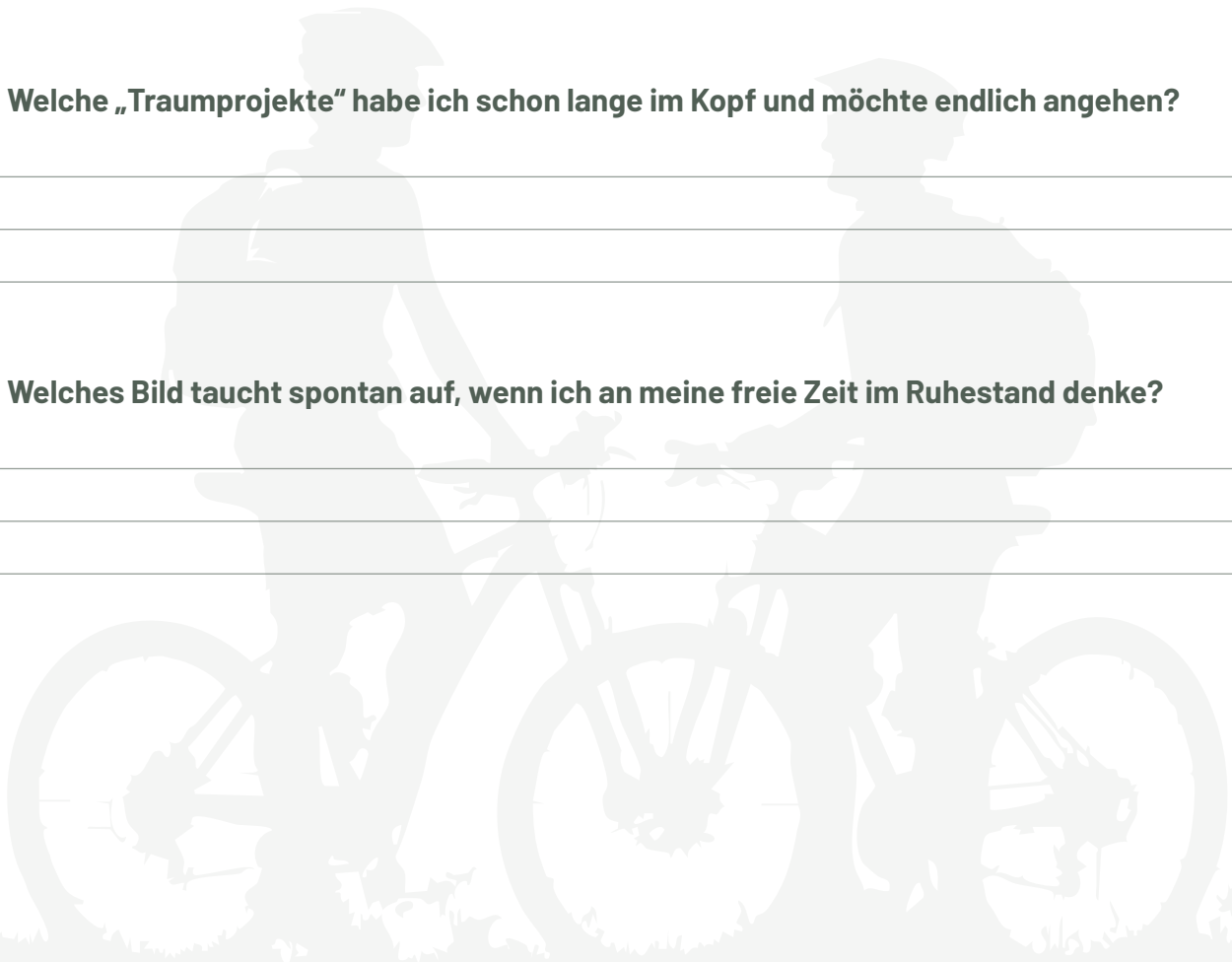
5. Freizeit & Hobbys

A Welche Interessen und Hobbys möchte ich intensivieren oder neu entdecken?

B Welche Aktivitäten geben mir Energie, Freude oder Sinn – und wie integriere ich sie regelmäßig?

C Welche „Traumprojekte“ habe ich schon lange im Kopf und möchte endlich angehen?

D Welches Bild taucht spontan auf, wenn ich an meine freie Zeit im Ruhestand denke?



6. Persönliche Entwicklung

A Wer möchte ich im Ruhestand sein – welche Werte sollen mein Leben bestimmen?

B Welche Fähigkeiten oder Themen möchte ich noch lernen oder vertiefen?

C Wie möchte ich mit Veränderungen, Herausforderungen oder neuen Lebensphasen umgehen?

D Welche meiner Seiten ist bislang zu kurz gekommen?

7. Sinn & Spiritualität

A Was gibt meinem Leben heute Sinn und Tiefe?

B Wann fühle ich mich innerlich ruhig, verbunden oder "im Einklang"?

C Was möchte ich am Ende meines Lebens über mich sagen können?

D Welche Werte tragen mich durch schwierige Zeiten?

Optionaler Reflexionsimpuls:

- Wie ausgewogen ist mein jetziges Leben im Vergleich zu dem, was ich mir für meinen Ruhestand wünsche?
- Welche 1-2 Schritte könnte ich schon heute beginnen?

Über uns

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg in Ihren erfüllten Ruhestand. Qualität statt Masse. Hochkarätig, individuell, zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse. Einzelcoachings, Paarcoachings, Workshops & Retreats in kleinen Gruppen, die Sie in Ihrem Leben wirklich voranbringen.

Spurwechsel-Ruhestandcoaching ist ein gemeinsames Angebot von **Anne Weber-Ploemacher** und **Hilde Dorothea Schiffer**

Kontakt:

Spurwechsel-Ruhestandscoaching

Anne Weber-Ploemacher

Niederdonker Str. 99
40667 Meerbusch

+49 171 69 82 439
hallo@spurwechsel-ruhestandscoaching.de
www.spurwechsel-ruhestandscoaching.de