

# Neujahrsvorsätze im Ruhestand: Die Freiheit, das Leben neu zu gestalten

Der Übergang in den wohlverdienten Ruhestand ist weit mehr als nur das Ende des Arbeitslebens; er ist der Beginn eines völlig neuen Kapitels, das oft auch als «gewonnene Freiheit» und der dritte Lebensabschnitt beschrieben wird.

Doch genau diese Freiheit stellt viele Rentner vor eine Herausforderung: Ohne die alte und feste Struktur des Berufsalltags kann das Leben plötzlich ungeordnet wirken. Neujahrsvorsätze sind im Alter daher weniger ein Mittel zur Selbstoptimierung unter Druck, sondern vielmehr eine wertvolle Gelegenheit, um dem neuen Alltag Struktur, Sinn und Freude zu verleihen.

### Gesundheit als Fundament der Lebensqualität

Im Fokus der meisten Vorsätze steht die körperliche Unversehrtheit. Während man in jungen Jahren oft trainiert hat, um einem Ideal zu entsprechen, geht es im Ruhestand um den Erhalt der Autonomie. Ein idealer Vorsatz ist hier die «sanfte Kontinuität». Statt sich im Fitnessstudio zu überfordern, wählen viele Senioren das Ziel der täglichen Bewegung. Ob es der obligatorische Spaziergang im Grünen ist, der den Kreislauf in Schwung hält, oder die Teilnahme an wöchentlichen Gruppen- und Wassergymnastik-Kursen, die die Gelenke schonen – das Ziel ist es, mobil zu bleiben, um die Welt weiterhin eigenständig erkunden zu können. Auch die Ernährung spielt eine zentrale Rolle: Zeit für ausgiebiges Kochen mit frischen, regionalen Zutaten zu haben, ist ein Luxus, den man als Vorsatz wunderbar



Soziale Kontakte im Ruhestand zu pflegen, ist sehr wichtig. Am besten eignen sich hierfür Aktivitäten in der Gruppe. Bild: iStock

kultivieren kann. Und auch das Gehirn möchte gefordert werden. Viele Rentner nutzen die Zeit, um geistige «weisse Flecken» auf ihrer Landkarte zu füllen. Ein klassischer Vorsatz ist das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Instruments. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um die Freude am Neuen. Auch die digitale Welt bietet enorme Chancen. Ein Vorsatz könnte sein, die Scheu vor neuer Technik abzulegen, um per Videotelefonie enger mit den Enkeln verbunden zu sein, das Smartphone selbst bedienen zu können oder Fotobücher für die Familie zu

gestalten. Diese geistige Aktivität hält nicht nur fit, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein in einer sich schnell verändernden Welt.

### Soziale Verbundenheit und Sinnstiftung

Einsamkeit ist oft eine schleichende Begleiterscheinung des Alters, wenn Kollegen wegfallen und Wege sich trennen. Ein starker Vorsatz ist daher die aktive Pflege des sozialen Netzwerks. Das kann die regelmässige Teilnahme an einem Stammtisch sein oder – was besonders erfüllend ist – die Übernahme eines

Ehrenamts. Das Wissen und die Berufs- sowie Lebenserfahrung an Jüngere weiterzugeben, vermittelt das tiefe Gefühl, weiterhin gebraucht zu werden. Ganz egal, um welches Amt man sich bemüht: Engagement ist Balsam für die Seele. Viele Menschen entscheiden sich auch für das «Aufräumen» in ihrem Leben. Das Aussortieren von Dingen, die man jahrzehntelang angesammelt hat, schafft nicht nur Platz im Haus oder in der Wohnung, sondern auch im Kopf. Es ist ein Akt der Befreiung, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und gleichzeitig Ordnung für

die nächste Generation zu schaffen. Vorsätze im Ruhestand sollten somit als ein Privileg betrachtet werden. Sie sind keine Pflicht, sondern eine Einladung, das Leben nach den eigenen Werten zu gestalten. Wer sich kleine, realistische Ziele setzt, wird feststellen, dass der Ruhestand keine Zeit des Stillstands ist, sondern eine Zeit der bewussten Entfaltung. *(red)*

**Weitere Infos**  
Wenn Sie uns noch nicht kennen, gehen Sie auf unsere Webseite [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) und abonnieren den Newsletter, um stets über den LSB informiert zu sein.

lsb

liechtensteiner  
seniorenbund

gemeinsam bewegen

senioren-info.li

Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen

freiwillig.li

Online  
Freiwilligenbörse &  
Kostenlose Inserate  
zur Freiwilligenarbeit

T +423 230 48 00  
info@seniorenbund.li  
www.seniorenbund.li

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17. Januar, Sa.<br>10.00 - 12.00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Smart-Café (Handy-Treff) in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz</b><br>Unterstützung bei Handy-Fragen. Ort: Haus der Familien; Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.                                                          |
| 20. Januar, Di.<br>9.00 - 11.30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Rechtsberatung für LSB Mitglieder</b><br>Ort: Seniorenbund, Schaan; Der Sprechtag am 20. Januar ist ausgebucht. Wir führen eine Warteliste. Nächster Termin: 24. Februar 2026.                                                          |
| 22. Januar, Do.<br>18.00 - 21.00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kochklub 60+ Kochabend in der Gruppe</b><br>Ort: Weiterführende Schule Vaduz; Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.                                                                                                          |
| 22. Januar, Do.<br>18.00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Experten-Talk: «Immobilien erben oder vererben: Klarheit vor der Entscheidung»</b><br>Ort: SAL Schaan; Anmeldung und Infos unter <a href="http://www.immobilienerben.li/event">www.immobilienerben.li/event</a> , Tel. +41 77 441 67 24 |
| 04. - 13. Februar<br>13.30 - 16.30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Handykurs</b><br>Ort: Haus der Familien, Landstrasse 40, Schaan; Termine: 04./06./11./13. Februar. Anmeldung beim Seniorenbund.                                                                                                         |
| 06. Februar, Fr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Seniorenkino «Monsieur Aznavour»</b> , Altes Kino Vaduz, 14.30 Uhr                                                                                                                                                                      |
| <b>Publikationen:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Vorsorgeordner, Senioren-Handbuch, Broschüre «Erben und Vererben».</b> Weitere Infos: <a href="http://www.seniorenbund.li">www.seniorenbund.li</a>                                                                                      |
| <b>IBA Informations- und Beratungsstelle Alter</b> - Eine Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund.<br>Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und helfen Ihnen gerne weiter oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen.<br>Ansprechpartner ist Jakob Gstöhl, Tel. +423 230 48 01 oder <a href="mailto:iba@seniorenbund.li">iba@seniorenbund.li</a> |                                                                                                                                                                                                                                            |