



DIE SYSTEMIKERIN

7 Geheimnisse für einen erfüllten Ruhestand

...ohne, dass Ihr
Vermächtnis verblasst

In diesem Masterplan zeige ich Ihnen...

...7 häufige
Herausforderungen für
erfahrene Führungskräfte
beim Übergang in den
Ruhestand und wie sie
diese souverän meistern
können.

...warum Sie aufpassen
sollten, sich nicht ständig
in Ablenkungen zu
verlieren

BONUS:

Fallbeispiel, wie eine
Betreuung mit Ihnen
aussehen könnte

**Der exklusive Masterplan für
Führungskräfte rund um die Rente**



DIE SYSTEMIKERIN

Nähering 12
55218 Ingelheim am Rhein

Persönliches Vorwort

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

dieser Masterplan ist eine absolute Pflichtlektüre für Sie, wenn Sie als erfahrene Führungskraft nach einem Weg suchen, um auch im Ruhestand weiterhin Anerkennung zu erfahren, Ihren Alltag mit Sinn zu füllen und das Gefühl von Wertschätzung und Relevanz zu bewahren – ohne dass Ihre bisherigen Leistungen in den Schatten treten.

Vielleicht stellen Sie fest, dass die vertrauten Strukturen, die Ihnen früher Halt und Orientierung gaben, nun fehlen. Oder Sie fragen sich, wie Sie die Balance zwischen einem erfüllenden Alltag und Ihrer neu gewonnenen Freiheit gestalten können, ohne sich dabei verloren zu fühlen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie praxiserprobte Strategien, die Ihnen Sicherheit, Sinn und eine klare Richtung in dieser neuen Lebensphase bieten. Keine leeren Versprechen, sondern echte Impulse und Perspektiven, die Ihnen weiterhelfen, Ihren Ruhestand als eine sinnstiftende und erfüllende Zeit zu erleben.

Wenn dieser Masterplan Ihnen den einen oder anderen entscheidenden „Aha-Moment“ liefert, dann hat er genau seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen erfolgreichen Start in Ihren neuen Lebensabschnitt!

Herzlich



AUTORIN: Jennifer Kísner

Geschäftsführerin - Die Systemikerin

- Systemische Beraterin (DCSF, SG, ILK)
- Sozialpädagogin (B.A.)
- Dozentin in der Erwachsenenbildung
- langjährige Berufserfahrung

7 häufige Herausforderungen für erfahrene Führungskräfte beim Übergang in den Ruhestand



Herausforderung 02

Anerkennung jenseits des beruflichen Status finden

Ihre Position und Ihre beruflichen Erfolge waren lange Zeit zentrale Säulen Ihres Selbstverständnisses. Jetzt geht es darum, in anderen Bereichen Wertschätzung zu erleben – sei es in der Familie, durch gesellschaftliches Engagement oder durch das Verfolgen persönlicher Leidenschaften.

Herausforderung 01

Ihre Fähigkeiten aktiv halten und erweitern

Sie haben über Jahrzehnte ein enormes Wissen und zahlreiche Kompetenzen aufgebaut. Im Ruhestand bietet sich die Gelegenheit, diese durch neue Projekte, Hobbys oder geistige Herausforderungen weiterzuentwickeln – und so den eigenen Antrieb lebendig zu halten.





Herausforderung 05

Ihre Bedeutung und Ihren Einfluss neu gestalten

Als erfahrene Führungskraft sind Sie es gewohnt, zu gestalten und gehört zu werden. Im Ruhestand eröffnen sich neue Wege, Einfluss zu nehmen – ob durch Mentoring, ehrenamtliches Engagement oder das Teilen Ihrer Expertise. So bleiben Sie auch weiterhin ein gefragter Ratgeber.



Herausforderung 03

Tagen Struktur und Sinn geben

Berufliche Verpflichtungen haben Ihren Alltag geprägt und für Klarheit gesorgt. Im Ruhestand sind Sie gefragt, selbst eine erfüllende Routine zu schaffen, die Ihre Tage sinnvoll gestaltet und neue Impulse bietet.



Herausforderung 04

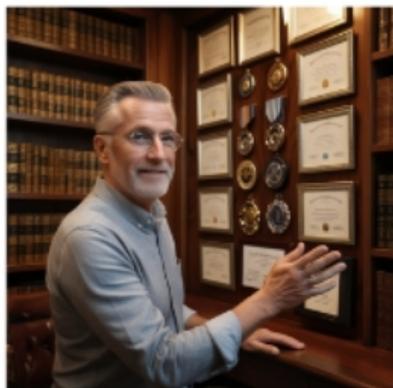
Eine neue Identität entwickeln

Ihre berufliche Rolle hat maßgeblich Ihre Identität geprägt. Der Ruhestand fordert Sie heraus, eine neue Rolle zu finden, die ebenso erfüllend ist und Ihren persönlichen Wert unterstreicht.

Herausforderung 06

Soziale Kontakte bewusst pflegen

Berufliche Netzwerke und der tägliche Austausch mit Kollegen fallen weg. Jetzt ist es wichtig, Freundschaften zu vertiefen und gezielt neue Kontakte aufzubauen, um auch ohne den Arbeitsplatz ein lebendiges, soziales Umfeld zu haben.



Herausforderung 07

Ihre Lebensleistung sichtbar machen

Ihre Erfolge und Erfahrungen sind ein wertvoller Teil Ihrer Geschichte. Der Ruhestand gibt Ihnen die Freiheit, diese durch Vorträge, Bücher oder Beratung weiterzugeben – und Ihr Lebenswerk in einer neuen Form zu würdigen und zu erhalten.

Keine Sorge, diese Herausforderungen sind völlig normal und betreffen viele Führungskräfte beim Übergang in den Ruhestand. Was Sie jetzt brauchen, ist eine Strategie, die genau auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten ist – eine, die Ihre Erfahrung und Stärken berücksichtigt. So meistern Sie diesen Lebensabschnitt nicht nur souverän, sondern schaffen sich auch neue Perspektiven für Sinn und Erfüllung.

Wie das konkret aussehen kann, erfahren Sie auf den nächsten Seiten ...

Warum Sie aufpassen sollten, sich nicht ständig in Ablenkungen zu verlieren

Als Führungskraft waren Ihre Tage von klaren Strukturen und Zielen geprägt, die Ihre volle Konzentration erforderten. Im Ruhestand lockt jedoch die Versuchung, die neu gewonnene Zeit mit ständigen Ablenkungen zu füllen – sei es durch Medienkonsum, zielloses Surfen in sozialen Netzwerken oder das Abarbeiten beliebiger Aufgaben. Solche Aktivitäten mögen kurzfristig beruhigend wirken, doch langfristig verhindern sie, dass Sie sich mit den wesentlichen Fragen Ihrer neuen Lebensphase auseinandersetzen. Anstatt Klarheit und Zufriedenheit zu gewinnen, riskieren Sie, sich in einem Kreislauf der Oberflächlichkeit zu verlieren, der auf Dauer weder Erfüllung noch inneren Frieden bringt.



Was Sie stattdessen tun sollten

Nutzen Sie Ihre Zeit bewusst für Dinge, die Ihrem Leben eine neue Richtung geben. Statt sich durch Ablenkungen treiben zu lassen, schaffen Sie Raum für Reflexion und fokussierte Aktivitäten. Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist, und setzen Sie sich konkrete, erreichbare Ziele, die Ihrem Ruhestand Struktur und Sinn verleihen. Entwickeln Sie einen Tagesablauf, der Aktivitäten umfasst, die sowohl Ihre Produktivität fördern als auch Ihre Lebensfreude steigern. Mit diesem Ansatz schaffen Sie eine solide Basis für einen erfüllten und erfolgreichen Lebensabschnitt.



Übrigens: Die Lektüre dieses Masterplans ist bereits ein erster Schritt in Richtung eines klar strukturierten und sinnvollen Ruhestands!

7 Geheimnisse für einen erfüllten Ruhestand

Geheimnis 01

Neue Ziele setzen und den Alltag strukturieren

Der Ruhestand bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Zeit frei zu gestalten – das erfordert jedoch Planung. Definieren Sie, was Sie erreichen möchten: Vielleicht ein neues Hobby, die Umsetzung eines lang gehegten Projekts oder einfach mehr Raum für Familie und Erholung. Gleichzeitig hilft Ihnen eine klare, aber flexible Tagesstruktur, aktiv und motiviert zu bleiben.



Geheimnis 02

Gesundheit bewusst stärken

Jetzt ist die Zeit, um in Ihre körperliche und mentale Fitness zu investieren. Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, und achten Sie auf Ernährung und Vorsorge. Regelmäßige Bewegung, beispielsweise in einem Verein, hält Sie fit und verbindet Gesundheit mit sozialem Austausch.



Geheimnis 03

Erfahrungen weitergeben und aktiv Einfluss nehmen

Ihr Wissen und Ihre Expertise sind wertvoll – auch im Ruhestand. Ob als Mentor, Berater oder in ehrenamtlichen Projekten: Sie können weiterhin gestalten und Impulse setzen, die geschätzt werden. So bleiben Sie präsent und erleben Anerkennung in einer neuen Form.

Geheimnis 06

Beziehungen intensivieren

Nutzen Sie die Zeit, um Ihre Familie und Freundschaften aktiv zu stärken. Gemeinsame Erlebnisse, sei es mit Ihren Enkeln oder alten Weggefährten, schaffen wertvolle Erinnerungen und geben Ihrem Alltag zusätzliche Bedeutung.



Geheimnis 04

Reisen und Perspektiven erweitern

Erkunden Sie die Welt auf Ihre Weise – ob durch Reisen an neue Orte oder intensives Eintauchen in fremde Kulturen. Solche Erfahrungen inspirieren und schenken frische Impulse für Ihren Lebensweg.



Geheimnis 05

Neue Horizonte erschließen und dazulernen

Der Ruhestand bietet die Freiheit, Neues zu entdecken: Lernen Sie eine Sprache, starten Sie ein kreatives Projekt oder widmen Sie sich einer persönlichen Leidenschaft. Intellektuelle und kreative Herausforderungen halten Sie wach und fördern Ihre persönliche Weiterentwicklung.



Geheimnis 07

Ihre Werte leben und weitergeben

Der Ruhestand lädt dazu ein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Überlegen Sie: Was ist Ihnen wirklich wichtig? Was möchten Sie hinterlassen? Indem Sie Ihre Werte bewusst in Projekte oder den Alltag einfließen lassen, schaffen Sie sich eine erfüllende und sinnstiftende Grundlage.



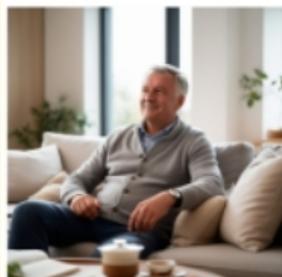
2. Die Jugend/ der Einstieg ins Berufsleben

- Wofür waren Sie in Ihrer Jugend bekannt? Was möchten Sie davon behalten? Und was müssen Sie dafür tun? Welche Tätigkeiten sind damit verbunden?
- Wofür wurden Sie am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis geschätzt?
- Wofür hatten Sie nie Zeit?



3. Der 3. Lebensabschnitt

- Welche Werte vertreten Sie? Was ist Ihnen wichtig? Welche Aktivitäten sind damit verbunden?
- Was haben Sie sich in Ihrem Leben nicht getraut?
- Mit wem möchten Sie wieder in Kontakt treten?
- Womit möchten Sie abschließen? Was können Sie (so) nicht mehr tun? Was möchten Sie stattdessen tun?
- Wozu kann Ruhe/ Nichtstun gut sein?



Diese Überlegungen sollen Ihnen Denkanstöße geben, um Ihre Wünsche und Ziele zu reflektieren. Nicht jeder Impuls passt zu jedem, und manche Fragen könnten auch herausfordernde Erinnerungen wecken. Doch gerade darin liegt eine Chance: Sich bewusst auf das Positive zu konzentrieren und daraus neue Energie zu schöpfen. Wenn Sie merken, dass Unterstützung hilfreich wäre, kann eine persönliche Begleitung wertvolle Klarheit und Motivation bieten.

Zusammenfassung

Ein **durchdachter Plan** und ein bewusster Lebensstil sind Ihre Schlüssel, um auch im Ruhestand Zufriedenheit und Lebensfreude zu erreichen. Es gibt **keine schnelle Lösung** – aber durch aktive Gestaltung können Sie diesen Lebensabschnitt mit Sinn und Erfüllung füllen.

Stellen Sie sich vor, Sie genießen stabile, gesunde Beziehungen und ein gestärktes körperliches Wohlbefinden. Ihre Identität definiert sich nicht länger über berufliche Erfolge, sondern über Ihr persönliches Wachstum, neue Ziele und ein gestärktes Selbstbewusstsein.

Das Ergebnis? Ein Alltag voller Klarheit, Energie und Leichtigkeit. Wer sich auf seine Stärken besinnt, kann eine echte **Aufwärtsspirale** in Gang setzen – eine Bewegung hin zu mehr Lebensfreude, innerer Stabilität und Erfüllung. Der Ruhestand ist nicht das Ende, sondern der Beginn einer Phase, in der Sie Ihre **Lebensqualität steigern** und Ihre **Werte in den Mittelpunkt** stellen können.

Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, diesen neuen Lebensabschnitt zu einem echten Gewinn für Sie zu machen – ein Kapitel voller **Abenteuer, Sinn und persönlicher Stärke**.



So kann eine Zusammenarbeit aussehen:

Mögliche Ausgangssituation

Stellen Sie sich vor: Sie sind 65 Jahre alt und haben über 30 Jahre hinweg erfolgreich als Führungskraft gearbeitet. Ihre Entscheidungen waren richtungsweisend und Sie haben entscheidend zum Erfolg Ihres Unternehmens beigetragen. Doch jetzt, einige Zeit nach Ihrem Eintritt in den Ruhestand, bemerken Sie, dass sich vor allem drei zentrale Aspekte Ihres Lebens verändert haben:



1. Fehlende Struktur und Sinn

Nach Jahrzehnten voller Verantwortung und klarer Tagesabläufe fühlen Sie sich häufig orientierungslos. Der Alltag scheint leer, und die Suche nach neuen Zielen oder erfüllenden Tätigkeiten gestaltet sich schwierig. Diese Sinnlosigkeit nagt an Ihnen und mindert Ihre Lebensfreude.



2. Herausforderungen in Beziehungen

In Beziehungen, die früher stabil waren, nehmen Spannungen zu. Sie fühlen sich gereizt, und Konflikte mit nahestehenden Personen häufen sich. Gespräche verlaufen schwieriger, und die Qualität Ihres sozialen Umfelds scheint darunter zu leiden.



3. Identität und Gesundheit

Ihre Identität war stets eng mit Ihrer Rolle als Führungskraft verknüpft. Ohne diese Rolle geraten Selbstbild und Selbstbewusstsein ins Wanken. Gleichzeitig bemerken Sie, wie sich fehlende Bewegung und Struktur negativ auf Ihre körperliche Fitness und Ihr Wohlbefinden auswirken.

Sie spüren, dass es an der Zeit ist, selbst die Initiative zu ergreifen, um Ihrem Ruhestand Struktur, Sinn und Lebensfreude zu verleihen.



Der Wendepunkt

Nach einer Phase der Unzufriedenheit haben Sie erkannt: Es muss sich etwas ändern. Statt den Ruhestand als Leere zu erleben, haben Sie beschlossen, ihn aktiv zu gestalten und ihm neue Lebensfreude zu geben. Der erste Schritt war, sich die passende Unterstützung zu holen, um Klarheit zu gewinnen und eine klare Strategie zu entwickeln.

Die Lösung

Im Rahmen eines gezielten Coachings haben Sie sich intensiv mit Ihren persönlichen Werten, Zielen und Stärken beschäftigt. Daraus entstand ein Plan, der perfekt auf Ihre Wünsche und Lebensumstände abgestimmt ist.

- Sie haben Möglichkeiten gefunden, sich gesellschaftlich einzubringen und Ihre umfangreiche Erfahrung sinnvoll weiterzugeben.
- Mit regelmäßiger Bewegung und bewusster Gesundheitsförderung fühlen Sie sich körperlich und geistig vitaler.
- Ihre Beziehungen haben sich verbessert, und Sie konnten lernen, Ihre Identität unabhängig von Ihrer beruflichen Rolle neu zu definieren.



Das Ergebnis

Heute erleben Sie den Ruhestand nicht als Abschluss, sondern als Aufbruch. Ihr Alltag ist klar strukturiert, und Sie setzen sich voller Begeisterung für Projekte ein, die Ihnen wichtig sind. Ihre Beziehungen sind stabiler und erfüllender, und Ihre Gesundheit gibt Ihnen die Energie, den neuen Lebensabschnitt aktiv zu genießen.

Besonders wertvoll: Sie haben eine starke, gefestigte Identität entwickelt, die nicht mehr nur an Ihre berufliche Vergangenheit gebunden ist. Sie gestalten Ihr Leben jetzt nach Ihren eigenen Vorstellungen – mit einem klaren Sinn und echter Lebensfreude.

Der Ruhestand ist für Sie kein Verlust, sondern eine Gelegenheit, sich selbst neu zu entdecken und das Leben in vollen Zügen zu genießen.



besseres Foto
einfügen!!

Möchten Sie wissen, wie Ihre Reise aussehen könnte?

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen wertvollen
Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ können Sie auch eine kostenlose telefonische
Beratung unter www.die-systemikerin.de/masterplan anfordern.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen!

Einblick in die Zusammenarbeit



Wöchentliche Live-Calls

In den wöchentlichen Live-Calls erhalten Sie genau die Unterstützung, die Sie in dieser Übergangsphase brauchen. Hier gibt es keine Standardlösungen, sondern maßgeschneiderte Begleitung, die speziell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten ist. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihre persönlichen Ziele im Ruhestand zu erreichen – ganz individuell und direkt auf Ihre Lebenssituation abgestimmt.

1:1-Coaching online

Das Coaching findet flexibel und ortsunabhängig über Zoom statt. So können Sie in Ihrem eigenen Tempo und aus der Umgebung Ihrer Wahl teilnehmen. Keine langen Anfahrtswege, kein Aufwand – nur die Konzentration auf das, was für Sie wichtig ist.



Kostenlose Beratung mit einer Expertin

Im kostenlosen Erstgespräch klären wir, ob eine Zusammenarbeit sinnvoll für Sie ist. Dabei besprechen wir Ihre aktuellen Herausforderungen und Ziele und entwickeln erste Strategien, wie Sie den Ruhestand aktiv und mit neuer Lebensfreude gestalten können.



WhatsApp-Support

Auch zwischen den Sitzungen stehe ich Ihnen über WhatsApp zur Verfügung. Im Alltag tauchen immer wieder Fragen auf, die schnell und unkompliziert geklärt werden müssen. Ich bin für Sie da, um Ihnen bei der Umsetzung zu helfen und Sie optimal zu unterstützen – wann immer Sie es brauchen.



Über die Gründerin Jennifer Kisner



besseres Foto
einfügen!!

Mein Name ist Jennifer Kisner und als systemische Beraterin (DGSF, SG, ILK) sowie Sozialpädagogin (B.A.) unterstütze ich Menschen dabei, ihren Ruhestand als eine neue, erfüllende Lebensphase zu gestalten. Mein Fokus liegt auf der Entwicklung individueller Lösungen, die es Ihnen ermöglichen, den Alltag mit Sinn und Struktur zu erleben, ohne das Wertvolle, das Sie in Ihrer Karriere erreicht haben, zu verlieren.

Schon früh habe ich mich mit der Frage beschäftigt, wie man ein erfülltes Leben jenseits der beruflichen Verpflichtungen führt. Durch meine langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und sozialen Arbeit habe ich wertvolle Einblicke in die Themen Übergänge, Persönlichkeitsentwicklung und Sinnfindung erhalten. Heute setze ich diese Erfahrung ein, um besonders jenen zu helfen, die in ihrem Leben viel Verantwortung getragen haben, den Übergang in den Ruhestand erfolgreich zu gestalten.

Ich bin überzeugt, dass jeder Lebensabschnitt eine Chance bietet, neue Perspektiven zu entdecken und bestehende Stärken weiterzuentwickeln. Mit meinem fundierten Fachwissen, einer wertschätzenden Begleitung und individuell angepassten Strategien helfe ich Ihnen, den Ruhestand nicht nur als einen Abschied, sondern als einen aufregenden Neubeginn voller Möglichkeiten zu erleben.

besseres Foto
einfügen!!
(Coachingfotos mit
realer Zielperson!)

**5 Fragen, die mir
häufig gestellt werden**

Was passiert beim Erstgespräch?

Im kostenlosen Erstgespräch analysieren wir Ihre aktuelle Situation und definieren gemeinsam Ihre Ziele für den Ruhestand und den Weg dorthin. Ihre Fragen werden umfassend beantwortet und wenn es auch zwischenmenschlich passt, erhalten Sie ein individuelles Angebot für eine Zusammenarbeit.

Wie viele Kunden betreuen Sie gleichzeitig?

Für den Erfolg meiner Arbeit ist eine enge, individuelle und persönliche Betreuung entscheidend. Deshalb kann ich immer nur eine „Handvoll“ Kunden betreuen, um sicherzustellen, dass wir gemeinsam herausragende Ergebnisse erzielen.

Was unterscheidet Sie von anderen Ruhestandscoaches?

Im Gegensatz zu anderen bin ich ausschließlich auf Führungskräfte rund um den Ruhestand spezialisiert. Mein Angebot bietet Ihnen eine maßgeschneiderte, ganzheitliche Begleitung, die Ihnen nicht nur Struktur im Ruhestand gibt, sondern auch Sinn, erfüllte Beziehungen und ein stabiles soziales Netzwerk fördert. Anders als bei standardisierten Programmen entwickeln wir gemeinsam eine individuelle, langfristige Strategie, die Ihre persönlichen Werte und Lebenserfahrungen einbezieht und sowohl Ihre körperliche als auch psychische Gesundheit stärkt. Sie profitieren von einer vertrauensvollen, kontinuierlichen Betreuung, die gezielt auf Ihre Bedürfnisse im Ruhestand eingeht.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von Ihrer Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich Sie aktiv zwischen 2 und 6 Monaten. Erste Ergebnisse sind in der Regel nach 4-6 Wochen sichtbar.

Warum bieten Sie das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin so überzeugt von meiner Dienstleistung, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem Erstgespräch berate ich Sie kostenlos und gebe Ihnen die Möglichkeit, sich ein Bild von der Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, Sie danach als Kunden begrüßen zu dürfen – aber nur, wenn Sie wirklich davon überzeugt sind und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Schlusswort

Lieber Leser,
liebe Leserin,

bevor dieser Masterplan endet, möchte ich mich noch mit einem persönlichen Wort an Sie wenden.

Ich hoffe, die Informationen in diesem Leitfaden können Sie inspirieren und Ihnen einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Antrieb fehlt und zugleich großer Respekt vor der Zukunft herrscht.

Aber wenn Sie eines aus diesem Erfolgsplan mitnehmen sollen, dann ist es die Erkenntnis, dass es immer eine Lösung für Ihre aktuelle Situation gibt.

Deshalb lade ich Sie herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch ein.

In diesem Gespräch zeige ich Ihnen genau auf, welche nächsten Schritte ganz individuell für Sie sinnvoll sind und welche Ergebnisse in Ihrem Bereich möglich sind.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

Herzliche Grüße und bis bald!



Jennifer Kissner



besseres Foto
einfügen!!

**Möchten auch Sie mehr Struktur
und Sinnerfüllung in Ihren Alltag
bringen, ohne dass Ihnen dabei
das bisher Geleistete aberkannt
wird?**

Dann sichern Sie sich jetzt Ihre kostenlose
Beratung auf

www.die-systemikerin.de