

# **Ruhestand verstehen – Eine literaturbasierte Betrachtung mit Impulsen für Coaching und Selbstreflexion**

---

Diese Studie entstand im Rahmen eines persönlichen Reflexions- und Rechercheprozesses – ergänzt durch die strukturierende Unterstützung künstlicher Intelligenz bei der Sichtung, Ordnung und Formulierung wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Autor: Flavien Allenspach

2025

# Was sagt die Literatur über den Ruhestand und über Ruhestandskoaching? Eine umfassende Analyse

## 1. Einleitung: Der Übergang in den Ruhestand – Eine umfassende Betrachtung

Der Ruhestand stellt einen tiefgreifenden Übergang im Lebenslauf dar, dessen Bedeutung oft mit anderen einschneidenden Ereignissen wie dem Abschluss des Studiums, der Eheschließung oder der Geburt von Kindern verglichen wird.<sup>1</sup> Dieser Übergang ist mit einer Vielzahl psychologischer und emotionaler Erfahrungen verbunden, die das Individuum nachhaltig prägen können.<sup>1</sup> In den letzten Jahrzehnten hat sich der Ruhestandsprozess in vielerlei Hinsicht gewandelt, was vor allem auf die gestiegene Lebenserwartung und die zunehmende Erwerbstätigkeit von Frauen zurückzuführen ist.<sup>1</sup> Die längere Lebensdauer bedeutet, dass Menschen potenziell mehr Zeit im Ruhestand verbringen als frühere Generationen, was eine umfassendere und vorausschauendere Planung erforderlich macht. Die wachsende Zahl weiblicher Ruheständler wiederum verdeutlicht die Notwendigkeit, geschlechtsspezifische Erfahrungen und Bedürfnisse in der Literatur und den Unterstützungsangeboten für den Ruhestand stärker zu berücksichtigen.

Dieser Bericht zielt darauf ab, einen umfassenden Überblick über den aktuellen Stand der Literatur zum Thema Ruhestand und Ruhestandskoaching zu geben. Dabei werden die vielfältigen psychologischen und sozialen Auswirkungen des Ruhestands beleuchtet, praktische Strategien für eine erfolgreiche Planung und Gestaltung dieser Lebensphase vorgestellt, die Rolle und Wirksamkeit des Ruhestandskoachings untersucht, häufige Herausforderungen und sich bietende Chancen im Ruhestand diskutiert, die historische Entwicklung des Ruhestandskonzepts und der entsprechenden Forschung nachgezeichnet, verschiedene theoretische Perspektiven auf den Ruhestand verglichen, die Bedeutung der finanziellen Planung analysiert und schließlich spezifische Aspekte der Literatur für unterschiedliche Zielgruppen im Ruhestand hervorgehoben. Ziel ist es, ein differenziertes Bild des Ruhestands zu vermitteln, das sowohl die potenziellen Schwierigkeiten als auch die vielfältigen Möglichkeiten dieser Lebensphase umfasst.

## 2. Die psychologischen Dimensionen des Ruhestands

Der Übergang in den Ruhestand hat vielfältige psychologische Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Studien deuten darauf hin, dass Ruheständler im Allgemeinen eine bessere psychische Gesundheit aufweisen als Erwerbstätige, wobei Personen, die während des Untersuchungszeitraums in den Ruhestand traten, die positivsten Veränderungen zeigten.<sup>2</sup> Diese positive Entwicklung wird jedoch durch Befunde relativiert, die zeigen, dass unfreiwilliger oder vorzeitiger Ruhestand mit einem erhöhten Risiko für schwere Depressionen und einer schlechteren subjektiven Gesundheit einhergehen kann.<sup>3</sup> Die

Umstände, die zum Eintritt in den Ruhestand führen – ob freiwillig oder nicht, der Zeitpunkt des Ausscheidens aus dem Erwerbsleben – sind somit entscheidende Faktoren für die psychologischen Folgen. Ein unfreiwilliger Ruhestand kann Gefühle von Kontrollverlust und finanzieller Unsicherheit auslösen und somit das Risiko für Depressionen erhöhen. Im Gegensatz dazu wird ein freiwilliger Ruhestand oft als positive Entscheidung wahrgenommen, die zu einem verbesserten Wohlbefinden beitragen kann. Längsschnittstudien wie die HEARTS-Studie <sup>2</sup> liefern Hinweise darauf, dass der Ruhestand für viele mit einer Verbesserung der psychischen Gesundheit über die Zeit verbunden ist. Dies steht im Kontrast zu systematischen Reviews <sup>3</sup>, die die Risiken bestimmter Arten des Ruhestands, wie beispielsweise des frühen oder unfreiwilligen Ausscheidens aus dem Berufsleben, hervorheben.

Auch das Wohlbefinden und der Lebenssinn können sich im Ruhestand verändern. Während einige Forschungsarbeiten einen negativen Zusammenhang zwischen Ruhestand und dem Gefühl, einen Sinn im Leben zu haben, nahelegen <sup>5</sup>, zeigen neuere Studien, die auf rigorosen Analysemethoden beruhen, dass der Ruhestand potenziell zu einer Zunahme des Lebenssinns führen kann, insbesondere bei Personen mit niedrigerem sozioökonomischem Status, die aus unbefriedigenden Arbeitsverhältnissen ausgeschieden sind.<sup>5</sup> Dies deutet darauf hin, dass der Verlust des berufsbezogenen Sinns im Ruhestand durch neue Quellen der Bedeutung ersetzt werden kann. Für Menschen in wenig erfüllenden Berufen kann der Ruhestand eine Befreiung von Stress bedeuten und ihnen ermöglichen, Aktivitäten nachzugehen, die ihren persönlichen Werten und Interessen entsprechen, wodurch ein erneuerter Sinn im Leben entstehen kann. Die Ergebnisse einer instrumentellen Variablenanalyse <sup>5</sup> liefern Belege für einen möglichen kausalen Zusammenhang zwischen Ruhestand und einem gesteigerten Sinnempfinden für bestimmte Bevölkerungsgruppen und bieten somit eine optimistischere Perspektive im Vergleich zu früheren Korrelationsstudien.

Trotz der Vorfriede auf mehr Freizeit und Entspannung stellt der Ruhestand für viele eine bedeutende Lebensveränderung dar, die Stress, Angst und sogar klinische Depressionen auslösen kann.<sup>6</sup> Das Fehlen der täglichen Struktur, der sozialen Interaktion und des oft mit dem Beruf verbundenen Identitätsgefühls kann zu diesen negativen emotionalen Zuständen beitragen.<sup>6</sup> Der Verlust vertrauter Routinen und sozialer Netzwerke vom Arbeitsplatz kann eine Leere hinterlassen, die zu Gefühlen der Ziellosigkeit, Isolation und einem verminderten Selbstwertgefühl führen und somit psychische Belastungen verstärken kann. Eine Reihe von Quellen <sup>1</sup> betonen die Häufigkeit dieser psychologischen Herausforderungen und die Notwendigkeit, diese durch Selbstwahrnehmung, Bewältigungsstrategien und gegebenenfalls professionelle Unterstützung anzugehen.

Für viele Menschen ist die berufliche Rolle eng mit ihrem Selbstbild verbunden. Folglich kann der Ruhestand, verstanden als eine Loslösung von der Arbeit, zu einem erheblichen Identitätsverlust und einem verminderten Selbstwertgefühl führen.<sup>6</sup> Eine erfolgreiche Bewältigung dieses Übergangs erfordert eine bewusste Anstrengung, die eigene Identität durch die Aufnahme neuer Aktivitäten, die Pflege neuer Beziehungen und die Erkundung verschiedener Rollen neu zu definieren.<sup>6</sup> Der Prozess der Identitätsfindung im Ruhestand ist entscheidend für das psychische Wohlbefinden. Er beinhaltet die Verlagerung des Fokus von beruflichen Leistungen auf andere Lebensbereiche, die Sinn und Erfüllung bieten. Menschen müssen aktiv ihre Interessen, Werte und Leidenschaften außerhalb ihrer früheren Karriere erkunden, um ein neues Selbstbild aufzubauen, das widerstandsfähig und anpassungsfähig an das Leben im Ruhestand ist. Mehrere Quellen <sup>12</sup> untersuchen das Phänomen des

Identitätsverlusts im Ruhestand und bieten praktische Strategien für Ruheständler, ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensziele in dieser neuen Lebensphase wiederzufinden.

Die Anpassung an den Ruhestand ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein vielschichtiger und fortlaufender Prozess, der von Person zu Person sehr unterschiedlich verläuft.<sup>11</sup> Das ressourcenbasierte dynamische Modell der Ruhestandsangepassung besagt, dass der Grad der Anpassung direkt mit dem Zugang einer Person zu verschiedenen Ressourcen zusammenhängt, einschließlich Gesundheit, finanzielle Stabilität und persönliche Eigenschaften.<sup>17</sup> Ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit – der Glaube an die eigene Fähigkeit, Lebensereignisse zu kontrollieren – hat sich als besonders wichtiger Prädiktor für eine erfolgreiche Anpassung an den Ruhestand erwiesen.<sup>17</sup> Darüber hinaus ist die vorzeitige Planung des Ruhestands durchweg mit einem höheren Wohlbefinden nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben verbunden.<sup>19</sup> Eine erfolgreiche Bewältigung des Ruhestands hängt somit von einer Kombination aus verfügbaren Ressourcen und einer proaktiven Auseinandersetzung mit dem Planungsprozess ab. Die Entwicklung eines Gefühls der Kontrolle und die aktive Vorbereitung auf den Ruhestand sind Schlüsselfaktoren für die Erleichterung eines positiven Übergangs. Menschen, die ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit besitzen und aktiv die verschiedenen Aspekte des Ruhestands (finanziell, sozial, Lebensstil) planen, sind besser gerüstet, um sich an die Veränderungen anzupassen und eine größere Zufriedenheit in ihrem nachberuflichen Leben zu erfahren. Das ressourcenbasierte dynamische Modell der Ruhestandsangepassung ist ein zentraler Rahmen, der in <sup>17</sup> diskutiert wird und die Bedeutung von Ressourcen hervorhebt. <sup>17</sup> identifiziert insbesondere die Selbstwirksamkeit als einen robusten Prädiktor für die Anpassung, während <sup>19</sup> die positiven Auswirkungen der Vorruhestandsplanung betont.

### **3. Soziale Beziehungen und Netzwerke im Ruhestand**

Der Ruhestand führt oft zu einer bemerkenswerten Veränderung in der Struktur der sozialen Netzwerke von Individuen. Die Forschung deutet auf eine Tendenz hin, dass Ruheständler schwächere soziale Bindungen, wie die zu Freunden und Kollegen, durch stärkere, intimere Beziehungen, vor allem zu Familienmitgliedern, ersetzen.<sup>20</sup> Interessanterweise bleibt die Gesamtgröße des sozialen Netzwerks trotz dieser Veränderung in der Zusammensetzung oft relativ stabil. Darüber hinaus neigen die Intensität und die emotionale Nähe innerhalb der verbleibenden Beziehungen dazu, zuzunehmen, was zu einem höheren Zufriedenheitsgrad und stärkeren Bindungen beiträgt.<sup>20</sup> Während die Quantität der sozialen Kontakte möglicherweise nicht drastisch abnimmt, verändern sich die Qualität und die Art dieser Kontakte oft, wobei ein verstärkter Fokus auf enge familiäre Beziehungen und eine mögliche Vertiefung dieser Bindungen zu beobachten ist. Das Ende der täglichen Interaktionen am Arbeitsplatz, die oft einen bedeutenden Teil der sozialen Sphäre eines Individuums ausmachen, erfordert eine Neupriorisierung und Stärkung der bestehenden Beziehungen außerhalb des beruflichen Kontextes. Studien, die Daten aus Europa verwenden <sup>20</sup>, liefern überzeugende Beweise für diese Umstrukturierung sozialer Netzwerke nach dem Eintritt in den Ruhestand und verdeutlichen die dynamische Anpassung sozialer Beziehungen als Reaktion auf diesen Lebensübergang.

Ein starkes soziales Unterstützungsnetzwerk dient als entscheidender Puffer, der das allgemeine Wohlbefinden von Ruheständlern positiv beeinflusst. Die Forschung legt nahe, dass starke soziale Verbindungen mit besseren körperlichen Gesundheitsergebnissen und einer geringeren Wahrscheinlichkeit, Einsamkeit zu erfahren, assoziiert sind.<sup>4</sup> Insbesondere scheinen soziale Kontakte vor dem Eintritt in den Ruhestand für das psychische

Wohlbefinden von Frauen in ihren Ruhestandsjahren besonders bedeutsam zu sein.<sup>3</sup> Die Pflege und der Aufbau sinnvoller sozialer Beziehungen sind für die mentale und physische Gesundheit von Ruheständlern von größter Bedeutung. Ein starkes Unterstützungssystem bietet ein Gefühl der Zugehörigkeit, des Sinns und der entscheidenden emotionalen Unterstützung während dieser Phase bedeutender Lebensveränderungen. Soziale Interaktion fördert ein Gefühl der Gemeinschaft und gemeinsamer Erfahrungen, was besonders wichtig sein kann, wenn man die Anpassungen des Ruhestands bewältigt. Der Befund, dass soziale Kontakte vor dem Ruhestand für das psychische Wohlbefinden von Frauen wichtiger sind, deutet auf mögliche geschlechtsspezifische Unterschiede in den sozialen Bedürfnissen und Unterstützungssystemen während des Ruhestands hin. Mehrere Forschungsergebnisse<sup>3</sup> unterstreichen durchweg die schützende Rolle sozialer Unterstützung in verschiedenen Facetten des Wohlbefindens im Ruhestand und betonen ihre Bedeutung als eine Schlüsselressource für ein erfolgreiches Altern.

Der Übergang in den Ruhestand kann soziale Herausforderungen mit sich bringen, und für einige Menschen kann er zu einem verstärkten Gefühl der Einsamkeit führen, insbesondere in westlichen Kulturkreisen wie Australien und den Vereinigten Staaten.<sup>23</sup> Innerhalb dieser Gesellschaften zeigt sich ein bemerkenswertes Muster: Personen, die einen unfreiwilligen Ruhestand erleben, berichten über die höchsten Einsamkeitswerte, während diejenigen, die freiwillig in den Ruhestand treten, tendenziell die niedrigsten Werte aufweisen.<sup>23</sup> Die Beziehung zwischen Ruhestand und Einsamkeit scheint jedoch stark von kulturellen Faktoren beeinflusst zu werden, wie die Ergebnisse niedrigerer Einsamkeitswerte bei Ruheständlern in China zeigen.<sup>23</sup> Darüber hinaus deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass der Ruhestand bei Männern in westlichen Kulturen die Wahrscheinlichkeit, Einsamkeit zu erfahren, erhöhen kann.<sup>3</sup> Einsamkeit ist ein erhebliches Problem für einen Teil der Ruheständler, wobei ihre Prävalenz und Intensität sowohl von kulturellen Normen als auch von den Umständen der Ruhestandsentscheidung geprägt werden. Unfreiwilliger Ruhestand scheint ein wesentlicher Risikofaktor für soziale Isolation zu sein. Der Verlust der täglichen sozialen Interaktionen, die am Arbeitsplatz selbstverständlich sind, gekoppelt mit anderen potenziellen Faktoren wie eingeschränkter Mobilität, geografischer Isolation oder dem Verlust eines Ehepartners, kann zu Gefühlen der Einsamkeit und sozialen Entkopplung beitragen. Die kulturellen Unterschiede verdeutlichen den Einfluss gesellschaftlicher Strukturen und Normen in Bezug auf das Altern und den Ruhestand auf die sozialen Erfahrungen von Individuen. Studien, die Einsamkeit im Ruhestand untersuchen<sup>3</sup>, liefern wertvolle Daten über ihre Prävalenz in verschiedenen Ländern und demografischen Gruppen und beleuchten die Faktoren, die zu diesem herausfordernden Aspekt des Ruhestands beitragen oder ihn mildern.

Der Ruhestand bietet oft eine unschätzbare Gelegenheit, mehr Zeit und Energie in die Pflege familiärer Beziehungen zu investieren.<sup>24</sup> Die vermehrte gemeinsame Zeit kann jedoch auch neue Dynamiken einführen und potenziell zu Konflikten führen, da sich etablierte Routinen und individuelle Erwartungen erheblich verändern.<sup>25</sup> Die Aufrechterhaltung gesunder Familienbeziehungen in dieser Phase erfordert offene und ehrliche Kommunikation, die Festlegung klarer Grenzen und eine konzertierte Anstrengung, gemeinsame Interessen wiederzuentdecken und zu pflegen.<sup>24</sup> Die vermehrte Nähe und gemeinsame Zeit innerhalb von Familien im Ruhestand kann sowohl ein bedeutender Vorteil als auch eine potenzielle Quelle von Spannungen sein, die ein bewusstes Bemühen und Verständnis erfordert, um die sich entwickelnden Dynamiken zu bewältigen. Der Übergang von arbeitszentrierten Leben zu mehr gemeinsamer Zeit zu Hause kann entweder bestehende Familienbande stärken oder

Reibungen verursachen, wenn individuelle Bedürfnisse nach persönlichem Freiraum, Autonomie und unterschiedlichen Erwartungen nicht offen diskutiert und berücksichtigt werden. Eine Reihe von Ressourcen <sup>24</sup> bieten wertvolle Einblicke und praktische Ratschläge zur effektiven Gestaltung und Pflege von Familienbeziehungen während der Ruhestandsjahre und betonen die Bedeutung von Kommunikation und gegenseitigem Respekt.

#### **4. Praktische Strategien für eine gelungene Ruhestandsplanung**

Die Sicherung eines komfortablen Ruhestands erfordert eine sorgfältige Finanzplanung, die mit den grundlegenden Prinzipien des frühen und konsequenten Sparens während des gesamten Berufslebens beginnt.<sup>29</sup> Ein entscheidender Schritt ist es, ein klares Verständnis der voraussichtlichen Einkommensbedürfnisse im Ruhestand zu entwickeln.<sup>29</sup> Die aktive Teilnahme an vom Arbeitgeber geförderten Altersvorsorgeplänen und die Maximierung der Beiträge sind sehr empfehlenswert.<sup>29</sup> Darüber hinaus ist der Erwerb eines grundlegenden Verständnisses der Anlageprinzipien für ein effektives Wachstum der Altersvorsorge unerlässlich.<sup>29</sup> Es ist auch wichtig, vorzeitige Entnahmen aus den Altersvorsorgegeldern zu vermeiden, da dies die langfristige finanzielle Sicherheit erheblich beeinträchtigen kann.<sup>29</sup> Ein umfassender Finanzplan sollte auch ein gründliches Verständnis der Leistungen der Sozialversicherung <sup>29</sup> und eine realistische Einschätzung der potenziellen Gesundheitskosten im Ruhestand umfassen.<sup>32</sup> Proaktive, informierte und konsequente Finanzplanung bildet das Fundament für einen sicheren und sorgenfreien Ruhestand. Eine gut strukturierte Finanzstrategie stellt die notwendigen Ressourcen bereit, um den gewünschten Lebensstandard aufrechtzuerhalten und unvorhergesehene finanzielle Herausforderungen zu bewältigen. Frühzeitiges Sparen ermöglicht, dass die Kraft des Zinseszinses über die Zeit wirken kann. Eine genaue Schätzung der Ruhestandsausgaben stellt sicher, dass die Sparziele realistisch sind. Das Verständnis der Feinheiten der Sozialversicherung und der Gesundheitskosten ermöglicht es Ruheständlern, fundierte Entscheidungen über ihre Leistungen und ihren Versicherungsschutz zu treffen. Mehrere Quellen <sup>29</sup> bieten grundlegende Finanzberatung für Personen, die mit der Ruhestandsplanung beginnen, und betonen die Schlüsselemente des Sparens, Investierens und des Verständnisses von Ruhestandseinkommensquellen und Ausgaben.

Ein erfüllter Ruhestand geht über die bloße finanzielle Sicherheit hinaus; er erfordert eine durchdachte Planung, wie man seine Zeit verbringen und einen Sinn finden kann, wenn die berufliche Karriere beendet ist.<sup>6</sup> Dazu gehört, die mit dem Ruhestand verbundenen Veränderungen anzunehmen <sup>6</sup>, proaktiv neue Ziele und Bestrebungen zu setzen <sup>6</sup>, aktiv Hobbys und persönlichen Interessen nachzugehen <sup>37</sup>, sich ehrenamtlich zu engagieren, um einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten <sup>6</sup>, sich durch den Erwerb neuer Fähigkeiten dem lebenslangen Lernen zu widmen <sup>37</sup> und die soziale Interaktion zu priorisieren, um Verbindungen aufrechtzuerhalten und neue Beziehungen aufzubauen.<sup>6</sup> Die Erstellung eines strukturierten Tages- oder Wochenplans kann ein Gefühl von Routine und Ausgeglichenheit vermitteln, das oft nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben verloren geht.<sup>10</sup> Ein erfolgreicher und erfüllter Ruhestand zeichnet sich durch einen Sinn für das Leben und die aktive Teilnahme an sinnvollen Aktivitäten aus. Die bewusste Planung der Lebensgestaltung hilft Ruheständlern, vom strukturierten Arbeitsumfeld zu einem erfüllten und selbstbestimmten Leben überzugehen. Das Fehlen einer Arbeitsroutine kann zu Gefühlen der Ziellosigkeit führen. Durch die proaktive Planung von Aktivitäten und das Setzen persönlicher Ziele können Ruheständler eine neue Struktur schaffen, die ein Gefühl von Leistung und Freude vermittelt. Die Ausübung von Aktivitäten, die mit den eigenen Werten

und Interessen übereinstimmen, fördert ein Gefühl des Sinns und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Eine Fülle von Ressourcen <sup>6</sup> bieten eine vielfältige Auswahl an Ideen und praktischen Strategien für die Planung der Lebensgestaltung im Ruhestand und betonen die Bedeutung von Sinnhaftigkeit, Engagement und sozialer Verbindung.

Angesichts der erheblichen Kosten, die mit der Gesundheitsversorgung im Ruhestand verbunden sind, ist eine proaktive Gesundheitsplanung von größter Bedeutung.<sup>33</sup> Dazu gehört, ein umfassendes Verständnis der Medicare-Optionen und der Anmeldefristen zu erlangen <sup>33</sup>, sorgfältig die Notwendigkeit von ergänzenden Versicherungspolicen (Medigap) zu prüfen, um Ausgaben zu decken, die nicht vollständig von Medicare übernommen werden <sup>34</sup>, und sorgfältig für potenzielle Langzeitpflegebedürfnisse zu planen, die erheblich sein können.<sup>33</sup> Darüber hinaus kann die Priorisierung der körperlichen Gesundheit durch regelmäßige Aktivität und einen gesunden Lebensstil erheblich zum langfristigen Wohlbefinden beitragen und potenziell zukünftige Gesundheitskosten senken.<sup>6</sup> Die steigenden Gesundheitskosten im Ruhestand erfordern eine sorgfältige Planung und den Abschluss einer angemessenen Versicherung. Die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit durch präventive Maßnahmen ist ebenfalls ein entscheidender Bestandteil einer erfolgreichen Ruhestandsstrategie. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit von Gesundheitsproblemen, und Medicare deckt zwar wesentliche Leistungen ab, aber möglicherweise nicht alle medizinischen Ausgaben, einschließlich verschreibungspflichtiger Medikamente, Zahn- und Augenheilkunde. Zusatzversicherungen können helfen, diese Lücken zu schließen. Langzeitpflegekosten, wie sie beispielsweise in Pflegeheimen oder betreuten Wohneinrichtungen anfallen, können besonders hoch sein und erfordern eine separate Planung. Ressourcen wie <sup>33</sup> betonen die entscheidende Bedeutung der Gesundheitsplanung im Ruhestand, während <sup>46</sup> auf Ratgeber hinweisen, die bei der Navigation durch die Komplexitäten von Medicare und anderen Gesundheitsoptionen helfen können.

## **5. Ruhestandskoaching: Ansätze, Wirksamkeit und Nutzen**

Ruhestandskoaching hat sich als ein spezialisiertes Feld etabliert, das Einzelpersonen dabei unterstützt, die vielfältigen Übergänge – emotionaler, psychologischer und lebensstilbezogener Natur – zu bewältigen, die mit dem Eintritt in den Ruhestand einhergehen.<sup>50</sup> Im Unterschied zu traditionellen Finanzberatern, die sich primär auf monetäre Aspekte konzentrieren, fokussieren sich Ruhestandskoaches auf die oft übersehenen nicht-finanziellen Dimensionen dieser Lebensphase, wie die Neudefinition von Zielen, die Erkundung neuer Interessen, die Förderung sozialer Kontakte und die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.<sup>50</sup> Ruhestandskoaching erkennt an, dass ein erfolgreicher Übergang mehr als nur finanzielle Sicherheit beinhaltet; es erfordert die Berücksichtigung der ganzheitlichen Bedürfnisse und Bestrebungen des Einzelnen für ein erfülltes nachberufliches Leben. Die erheblichen emotionalen und lebensstilbezogenen Anpassungen, die mit dem Ruhestand einhergehen, erfordern oft eine Anleitung und Unterstützung, die über den Umfang der traditionellen Finanzplanung hinausgeht. Ruhestandskoaches bieten diese spezialisierte Unterstützung und helfen Einzelpersonen, die nicht-finanziellen Komplexitäten dieses bedeutenden Lebenswandels zu bewältigen. Zahlreiche Quellen <sup>50</sup> definieren klar den Umfang und den primären Fokus des Ruhestandskoachings und betonen seine besondere Rolle bei der Bewältigung der nicht-finanziellen Aspekte des Ruhestandsübergangs.

Effektives Ruhestandskoaching bedient sich einer Reihe von Methoden und Techniken, die darauf abzielen, einen reibungslosen und erfüllenden Übergang zu ermöglichen. Im

Mittelpunkt des Prozesses stehen die Zielsetzung und die Entwicklung einer Vision, wobei der Coach Klienten dabei unterstützt, ein klares Bild ihres gewünschten nachberuflichen Lebens zu entwerfen.<sup>54</sup> Coaches leiten Klienten auch bei der Erkundung neuer Interessen und Leidenschaften an, die Freude und Erfüllung bringen können<sup>54</sup>, sowie bei der Etablierung ausgewogener und sinnvoller Tagesroutinen.<sup>54</sup> Schlüsselkompetenzen im Coaching wie aktives Zuhören, Empathie, klare Kommunikation, effektive Problemlösung und die Bereitstellung ehrlichen und konstruktiven Feedbacks sind wesentliche Bestandteile des Prozesses.<sup>54</sup> Letztendlich arbeiten Ruhestandscoaches kollaborativ mit Klienten zusammen, um deren einzigartige Vision für den Ruhestand zu definieren und personalisierte Aktionspläne zu entwickeln, um diese Vision umzusetzen.<sup>53</sup> Ruhestandscoaches verfolgen einen klientenzentrierten Ansatz und setzen eine Vielzahl von Techniken ein, um Einzelpersonen zu befähigen, die Verantwortung für ihren Ruhestand zu übernehmen und ein Leben zu gestalten, das ihren Werten und Bestrebungen entspricht. Der Coaching-Prozess ist hochgradig individualisiert und an die spezifischen Bedürfnisse jedes Klienten anpassbar. Durch das Stellen aufschlussreicher Fragen, das aktive Zuhören der Anliegen und Wünsche der Klienten sowie die Bereitstellung von Anleitung und Unterstützung helfen Ruhestandscoaches Einzelpersonen, Klarheit über ihre Ziele für den Ruhestand zu gewinnen und konkrete Strategien zu entwickeln, um diese zu erreichen. Die Betonung nicht-direktiver Techniken befähigt Klienten, ihre eigenen Lösungen zu finden und informierte Entscheidungen über ihre Zukunft zu treffen. Mehrere Quellen<sup>53</sup> beschreiben die verschiedenen Methoden und Techniken, die Ruhestandscoaches in ihrer Praxis anwenden, und betonen den Fokus auf personalisierte Anleitung und die Stärkung der Klienten.

Die wachsende Zahl von Forschungsarbeiten liefert Belege für die Wirksamkeit des Ruhestandscoachings bei der Förderung eines positiven Übergangs. Studien deuten darauf hin, dass Coaching maßgeblich dazu beitragen kann, dass Einzelpersonen die Bedeutung der Ruhestandsplanung erkennen, Ängste im Zusammenhang mit diesem Lebensabschnitt abbauen, psychische Stabilität fördern und ihre Entschlossenheit zur Erreichung ihrer Ruhestandsziele stärken.<sup>57</sup> Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass die Ausbildung im Ruhestandscoaching die grundlegenden Kommunikationsfähigkeiten und das Einfühlungsvermögen von Fachleuten, die in der Ruhestandsplanung tätig sind, verbessert.<sup>57</sup> Digitale Coaching-Interventionen zeigen ebenfalls vielversprechende Ergebnisse bei der Verbesserung der körperlichen Aktivität, des psychischen Wohlbefindens und der Selbstwirksamkeit älterer Erwachsener während des Übergangs in den Ruhestand.<sup>59</sup> Klienten, die sich für ein Coaching entscheiden, berichten häufig von Verbesserungen ihres Selbstwertgefühls, ihrer beruflichen Perspektiven (für diejenigen, die eine Tätigkeit nach dem Ruhestand suchen), ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen, ihrer Kommunikationsfähigkeiten, ihrer Work-Life-Balance und ihres allgemeinen Wohlbefindens.<sup>60</sup> Die wachsende Zahl von Forschungsarbeiten stützt die Annahme, dass Ruhestandscoaching eine wertvolle Intervention sein kann, die zu spürbaren Verbesserungen in verschiedenen Lebensbereichen von Ruheständlern führt, von der psychischen und physischen Gesundheit bis hin zu sozialen Kontakten und der allgemeinen Zufriedenheit. Die strukturierte Unterstützung und die personalisierte Anleitung durch Ruhestandscoaches können Einzelpersonen befähigen, die Komplexitäten des Ruhestands effektiver zu bewältigen, was zu besseren Ergebnissen in Bezug auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit führt. Die positiven Ergebnisse von Studien zur Coaching-Ausbildung deuten auch darauf hin, dass die Schulung in Coaching-Techniken die Fähigkeiten von Fachleuten, die mit Ruheständlern arbeiten, verbessern kann. Eine Reihe von Forschungsergebnissen<sup>57</sup> liefern empirische Belege für die Wirksamkeit und die vielfältigen Vorteile des Ruhestandscoachings in Bezug



auf eine Reihe von Ergebnissen und unterstreichen sein Potenzial als wertvolle Ressource für Personen, die in den Ruhestand treten.

Verschiedene Modelle bieten Rahmen für die Strukturierung des Ruhestandskoaching-Prozesses. Das RE-TIRE-Modell<sup>57</sup> skizziert einen fünfstufigen Prozess, der den Aufbau von Beziehung und Empowerment, die Zielsetzung, die Identifizierung eines Ruhestandsplans, die Realisierung durch einen konkreten Zeitplan und die Bewertung der Coaching-Sitzungen umfasst. Eine andere Perspektive betont die grundlegende Bedeutung von Gemeinschaft, Routine und Struktur für das allgemeine Wohlbefinden im Ruhestand und schlägt diese als Schlüsselbereiche für das Coaching vor.<sup>61</sup> Darüber hinaus kann William Bridges' Transition Model<sup>62</sup>, das ursprünglich für den organisatorischen Wandel entwickelt wurde, effektiv angewendet werden, um die verschiedenen Phasen zu verstehen, die Einzelpersonen während des Übergangs in den Ruhestand durchlaufen. Diese verschiedenen Modelle bieten strukturierte Ansätze zur Gestaltung des Ruhestandskoaching-Prozesses und stellen sicher, dass Coaches die Schlüsselaspekte des Übergangs ansprechen und ihren Klienten umfassende Unterstützung bieten. Jedes Modell bietet eine einzigartige Perspektive, durch die der Ruhestandsweg verstanden und erleichtert werden kann. Das RE-TIRE-Modell bietet einen linearen, schrittweisen Rahmen für das Coaching-Engagement. Der Fokus auf Gemeinschaft, Routine und Struktur unterstreicht die praktischen Bedürfnisse von Ruheständlern bei der Gestaltung eines erfüllten nachberuflichen Lebens. Bridges' Modell betont die emotionalen und psychologischen Phasen des Übergangs und ermöglicht es Coaches, ihre Unterstützung an die aktuelle Phase des Klienten anzupassen. Ressourcen wie<sup>57</sup> beschreiben verschiedene Modelle, die die Praxis des Ruhestandskoachings prägen und Coaches wertvolle Rahmen für die Begleitung ihrer Klienten durch den Ruhestandsübergang bieten.

Es ist wichtig, Ruhestandskoaching von anderen verwandten Berufen zu unterscheiden. Während sich die Finanzplanung primär auf die Verwaltung finanzieller Ressourcen für den Ruhestand konzentriert, verfolgt das Ruhestandskoaching eine breitere Perspektive und fokussiert sich auf die nicht-finanziellen Aspekte des Übergangs, wie Lebensstil, Sinnhaftigkeit und emotionales Wohlbefinden.<sup>50</sup> Obwohl sowohl Life-Coaching als auch Ruhestandskoaching darauf abzielen, Einzelpersonen bei der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen, ist Ruhestandskoaching spezialisierter und konzentriert sich speziell auf die einzigartigen Herausforderungen und Chancen, die sich während der Ruhestandsphase des Lebens ergeben.<sup>54</sup> Insbesondere fungieren Ruhestandskoaches in der Regel nicht als Mentoren, Therapeuten oder Finanzplaner, obwohl sie mit Fachleuten in diesen Bereichen zusammenarbeiten können.<sup>64</sup> Ruhestandskoaching besetzt eine besondere und wertvolle Nische in der Unterstützung von Personen beim Übergang in den Ruhestand, indem es die nicht-finanziellen, aber ebenso wichtigen Aspekte dieses bedeutenden Lebenswandels spezifisch anspricht. Sein spezialisierter Fokus unterscheidet es von allgemeineren Formen des Coachings und der Finanzberatung. Die einzigartigen Herausforderungen und emotionalen Komplexitäten des Ruhestands erfordern eine spezialisierte Form der Unterstützung, die über den traditionellen Fokus der Finanzplanung hinausgeht. Während finanzielle Sicherheit zweifellos wichtig ist, erkennt das Ruhestandskoaching das ebenso wichtige Bedürfnis an, Fragen der Identität, des Sinns, der sozialen Kontakte und des allgemeinen Wohlbefindens in der nachberuflichen Phase anzusprechen. Mehrere Quellen<sup>54</sup> grenzen die Bereiche des Ruhestandskoachings klar ab, betonen seinen spezifischen Fokus und unterscheiden es von verwandten Berufen wie Finanzplanung, Life-Coaching, Therapie und Mentoring.

## 6. Herausforderungen im Ruhestand: Bewältigungsstrategien aus der Literatur

Eine beträchtliche Anzahl von Ruheständlern kämpft mit finanziellen Herausforderungen, einschließlich der Angst vor Einkommensunsicherheit aufgrund potenziell unzureichender Ersparnisse.<sup>65</sup> Die durch Inflationsdruck verursachte Kaufkraftminderung<sup>66</sup> und die stetig steigenden Gesundheitskosten<sup>33</sup> verschärfen diese Schwierigkeiten weiter. Auch die Verwaltung bestehender Schulden<sup>66</sup> stellt für viele eine erhebliche Hürde dar.

Besorgniserregend ist, dass ein erheblicher Teil der amerikanischen Bevölkerung sich Sorgen macht, dass ihre Altersvorsorge nicht ausreichen wird.<sup>65</sup> Finanzielle Unsicherheit stellt für einen beträchtlichen Teil der Ruheständler eine allgegenwärtige und erhebliche Quelle von Stress und Angst dar. Das Zusammentreffen von unzureichenden Ersparnissen, steigenden Lebenshaltungskosten und eskalierenden Gesundheitskosten schafft für viele eine herausfordernde finanzielle Situation. Der Übergang von einem regelmäßigen Gehaltsscheck zur Abhängigkeit von Ersparnissen und festen Einkünften kann mit Unsicherheit behaftet sein, insbesondere wenn die Ersparnisse die prognostizierten Bedürfnisse nicht decken. Die Inflation schmälert den realen Wert des Ruhestandseinkommens im Laufe der Zeit, während die Unvorhersehbarkeit der Gesundheitskosten die Ersparnisse schnell aufzehren kann. Bestehende Schulden verschärfen diese finanziellen Anfälligkeiten zusätzlich. Eine Reihe von Studien und Berichten<sup>65</sup> unterstreichen durchweg die Prävalenz und Schwere finanzieller Herausforderungen, mit denen Ruheständler konfrontiert sind, und betonen die Notwendigkeit robuster Finanzplanung und Unterstützungssysteme.

Wie bereits in Abschnitt 2 erörtert, kann der Übergang in den Ruhestand für einige Menschen eine Reihe psychologischer Herausforderungen auslösen. Dazu gehören das Einsetzen oder die Verschlechterung von Depressionen und Angstzuständen<sup>1</sup> sowie die tiefgreifende Erfahrung des Identitätsverlusts, die auftreten kann, wenn die berufliche Rolle nicht mehr ein definierender Aspekt des Lebens ist.<sup>6</sup>

Wie in Abschnitt 3 untersucht, kann der Ruhestand zu erheblichen sozialen Anpassungen führen. Für einige Ruheständler beinhaltet dies die belastende Erfahrung von Einsamkeit und sozialer Isolation<sup>3</sup>, oft verbunden mit der Notwendigkeit, sich in veränderten sozialen Netzwerken zurechtzufinden, da die Kontakte am Arbeitsplatz nachlassen.<sup>20</sup>

Die Literatur bietet eine Fülle von Strategien zur effektiven Bewältigung der Herausforderungen des Ruhestands. Die proaktive Auseinandersetzung mit der Vorruhestandsplanung<sup>19</sup> ist ein grundlegendes Element. Die Annahme einer Denkweise, die Veränderungen begrüßt und den Ruhestand als einen neuen Lebensabschnitt und nicht als ein Ende betrachtet, ist ebenfalls entscheidend.<sup>6</sup> Die aktive Suche nach neuen Sinnquellen und Bedeutungen außerhalb der früheren Karriere ist unerlässlich, um ein Gefühl der Erfüllung aufrechtzuerhalten.<sup>6</sup> Das Erlernen des Umgangs mit den eigenen Emotionen, sowohl positiven als auch negativen, ist ein wichtiger Aspekt des psychischen Wohlbefindens.<sup>6</sup> Das Setzen neuer Ziele und Bestrebungen gibt Richtung und Motivation im Ruhestand.<sup>6</sup> Die bewusste Stärkung bestehender sozialer Netzwerke und die Kultivierung neuer Kontakte helfen, Einsamkeit zu bekämpfen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu fördern.<sup>6</sup> Die Etablierung täglicher und wöchentlicher Routinen kann Struktur und ein Gefühl der Normalität in Abwesenheit eines Arbeitsplans bieten.<sup>10</sup> Die Priorisierung sowohl körperlicher als auch geistiger Aktivität trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.<sup>6</sup> Schließlich ist das Erkennen, wann professionelle Hilfe benötigt wird, und die Suche nach Unterstützung bei Therapeuten oder Beratern ein Zeichen von Stärke und kann bei der Bewältigung

erheblicher emotionaler Herausforderungen von unschätzbarem Wert sein.<sup>10</sup> Während der Ruhestand eine Reihe von Herausforderungen mit sich bringen kann, betont die Literatur, dass Einzelpersonen keine passiven Empfänger dieser Veränderungen sind. Durch die Anwendung proaktiver Bewältigungsstrategien und die Nutzung verfügbarer Ressourcen können Ruheständler ihre Erfahrungen maßgeblich beeinflussen und ein positives und erfülltes nachberufliches Leben fördern. Die Konzentration auf kontrollierbare Aspekte des Lebens, wie Lebensstilentscheidungen, soziales Engagement und Denkweise, befähigt Ruheständler, eine aktive Rolle bei der Gestaltung ihrer Ruhestandserfahrung zu übernehmen. Das Erkennen der Bedeutung sowohl interner Ressourcen (wie Resilienz und eine positive Einstellung) als auch externer Ressourcen (wie soziale Unterstützung und professionelle Beratung) ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Anpassung. Eine Vielzahl von Ressourcen<sup>6</sup> bieten eine umfassende Auswahl an Bewältigungsstrategien und praktischen Ratschlägen zur Bewältigung der verschiedenen Herausforderungen, die während des Ruhestandsübergangs auftreten können.

## **7. Neue Möglichkeiten und Aktivitäten im Ruhestand**

Der Ruhestand eröffnet eine weite Landschaft an Möglichkeiten, Aktivitäten nachzugehen, die während des Berufslebens möglicherweise aufgeschoben wurden. Dazu gehört, sich lang gehegten Hobbys zu widmen<sup>37</sup>, intellektueller Neugier durch Weiterbildung und Lernen nachzugehen<sup>37</sup> und dem Fernweh mit Reisen und Erkundungen nachzugeben.<sup>37</sup>

Viele Ruheständler finden eine tiefe Sinnhaftigkeit und Erfüllung darin, ihre Zeit und Fähigkeiten ehrenamtlich für Anliegen einzusetzen, die ihnen am Herzen liegen, und einen Beitrag zu ihren Gemeinschaften zu leisten.<sup>6</sup> Dieses Engagement kommt nicht nur der Gemeinschaft zugute, sondern bietet Ruheständlern auch wertvolle soziale Kontakte und ein Gefühl der fortgesetzten Mitwirkung.

Für einige bedeutet der Ruhestand keine vollständige Beendigung der Arbeitstätigkeit. Viele Ruheständler entscheiden sich für eine "zweite Karriere" oder eine Teilzeitbeschäftigung, sei es aus finanziellen Gründen, um aktiv und geistig stimuliert zu bleiben oder einfach aus einer fortgesetzten Freude an der Arbeit.<sup>6</sup> Insbesondere das Feld des Ruhestandskoachings selbst kann eine sinnvolle und flexible Option für eine zweite Karriere für diejenigen mit relevanten Erfahrungen und Fähigkeiten darstellen.<sup>80</sup> Die traditionelle Vorstellung vom Ruhestand als vollständiger Rückzug aus dem Berufsleben wandelt sich. Viele Ruheständler suchen aktiv nach Möglichkeiten für ein fortgesetztes Engagement durch bezahlte oder unbezahlte Arbeit und finden Sinn und Zufriedenheit darin, ihre Fähigkeiten und Erfahrungen auf neue Weise zu nutzen. Eine gewisse Form der Weiterarbeit kann finanzielle Vorteile bringen, soziale Kontakte aufrechterhalten, den Geist scharf halten und zu einem fortgesetzten Gefühl von Identität und Sinnhaftigkeit beitragen. Die wachsende Popularität von "Brückenjobs" und "Unretirement" spiegelt diesen Trend wider. Mehrere Quellen<sup>37</sup> diskutieren den wachsenden Trend, dass Ruheständler nach dem Ausscheiden aus ihrem Hauptberuf in irgendeiner Form weiterarbeiten, und heben die verschiedenen Motivationen und Vorteile hervor, die mit dieser Entscheidung verbunden sind.

Mit der neu gewonnenen Zeit und Freiheit, die der Ruhestand bietet, haben Einzelpersonen eine einzigartige Gelegenheit, sich auf persönliches Wachstum zu konzentrieren, sich selbst zu entdecken und Leidenschaften nachzugehen, die während des Berufslebens möglicherweise auf Eis gelegt wurden.<sup>37</sup> Dies kann die Erkundung neuer Interessen, die Entwicklung neuer Fähigkeiten und einfach die Zeit für Selbstreflexion und Innenschau

umfassen. Der Ruhestand kann als eine Zeit des bedeutenden persönlichen Wachstums und der Selbstentfaltung betrachtet werden, die die Chance bietet, das eigene Potenzial jenseits der Grenzen einer Karriere zu erkunden. Das Fehlen beruflicher Verpflichtungen schafft Raum für Einzelpersonen, sich wieder mit ihrem inneren Selbst zu verbinden, lang gehegten Interessen nachzugehen und neue Lernreisen anzutreten, was zu einem erfüllteren und vielseitigeren Lebenserlebnis führt.

## **8. Die historische Entwicklung des Ruhestands und seiner Erforschung**

Die Vorstellung vom Ruhestand, wie wir sie heute verstehen, hat ihre Wurzeln im 18. Jahrhundert, wobei die Formalisierung des Ruhestands als staatliche Politik im späten 19. und 20. Jahrhundert an Bedeutung gewann.<sup>81</sup> Frühe Formen der Altersvorsorge waren oft mit dem Militärdienst verbunden und boten Pensionen für diejenigen, die ihrem Land gedient hatten.<sup>81</sup> Ein entscheidender Moment in der Geschichte des Ruhestands war die bahnbrechende Einführung eines staatlichen Programms zur Altersversicherung in Deutschland im Jahr 1889 unter der Führung von Reichskanzler Otto von Bismarck.<sup>82</sup> Die weitverbreitete Vorstellung vom Ruhestand, verbunden mit organisierten Systemen zur finanziellen Unterstützung im Alter, ist eine relativ junge gesellschaftliche Entwicklung. Vor diesen formalen Strukturen waren ältere Menschen weitgehend auf familiäre Unterstützung oder wohlthätige Hilfe angewiesen. Der Übergang von einer überwiegend agrarischen Gesellschaft zu Industrienationen spielte eine bedeutende Rolle bei der Entstehung formaler Rentensysteme. Mit steigender Lebenserwartung und sich entwickelnden traditionellen Familienstrukturen wurde der Bedarf an alternativen Formen der Unterstützung für ältere Menschen deutlich. Bismarcks Initiative in Deutschland markierte einen Wendepunkt und schuf einen Präzedenzfall für staatlich geförderte Altersleistungen. Historische Berichte<sup>81</sup> zeichnen die Ursprünge des Ruhestandskonzepts von seinen frühen Verbindungen zu Militärpensionen bis zur Einführung nationaler Sozialversicherungsprogramme nach und heben die wichtigsten historischen Persönlichkeiten und Ereignisse hervor, die unser heutiges Verständnis von Ruhestand geprägt haben.

Die anfängliche Altersgrenze, die Deutschland in seinem bahnbrechenden Sozialversicherungsprogramm festlegte, betrug 70 Jahre, wurde aber später auf 65 Jahre gesenkt.<sup>84</sup> In den Vereinigten Staaten legte der Social Security Act von 1935 das Rentenalter auf 65 Jahre fest.<sup>81</sup> Neben diesen öffentlichen Initiativen entwickelten sich im Laufe der Zeit auch private Rentensysteme, die in verschiedenen Branchen immer häufiger anzutreffen waren.<sup>81</sup>

Der anfängliche Fokus der akademischen Forschung zum Thema Ruhestand lag primär auf dessen finanziellen und körperlichen Gesundheitsauswirkungen.<sup>2</sup> Im Laufe der Zeit hat sich jedoch ein deutlicher Wandel zu einem ganzheitlicheren Verständnis vollzogen, mit einem wachsenden Interesse an den psychologischen und sozialen Dimensionen dieses Lebensübergangs.<sup>2</sup> Die wissenschaftliche Literatur hat sich von überwiegend wirtschaftshistorischen Analysen, die makroökonomische Trends und Erwerbsquoten untersuchten<sup>86</sup>, zu einem breiteren Spektrum an Perspektiven entwickelt, einschließlich Studien zum individuellen Wohlbefinden, zu Anpassungen des Lebensstils und zur aufkommenden Rolle des Ruhestandcoachings. Das akademische Verständnis von Ruhestand hat sich von einer primär wirtschafts- und gesundheitsorientierten Perspektive zu einer entwickelt, die zunehmend die Bedeutung psychologischer und sozialer Faktoren für die Gestaltung der Ruhestandserfahrung anerkennt. Dies spiegelt eine wachsende Wertschätzung für die vielschichtige Natur des Wohlbefindens im späteren Leben wider.

Frühe Forschungsarbeiten zum Ruhestand konzentrierten sich oft auf die wirtschaftlichen Auswirkungen des Ausscheidens von Personen aus dem Erwerbsleben und die finanzielle Nachhaltigkeit von Rentensystemen. Mit der Weiterentwicklung des Feldes haben Forscher die tiefgreifenden persönlichen und sozialen Veränderungen erkannt, die den Ruhestand begleiten, was zu einer stärkeren Betonung des individuellen Erlebens und der allgemeinen Lebensqualität führte. Die Entwicklung der Ruhestandsforschung zeigt sich im Wandel von historischen wirtschaftlichen Analysen<sup>86</sup> zu neueren Studien<sup>2</sup>, die speziell die psychologischen und sozialen Aspekte des Ruhestands untersuchen, was eine Erweiterung des Forschungsfeldes und einen umfassenderen Ansatz zum Verständnis dieser Lebensphase andeutet.

Die aktuelle Forschung zum Ruhestand zeigt einige besorgniserregende Trends, darunter einen berichteten Rückgang der Lebenszufriedenheit bei Ruheständlern, einen Anstieg der Ausgaben, die die Erschwinglichkeit übersteigen, und anhaltende Probleme der finanziellen Unsicherheit für viele.<sup>66</sup> Bemerkenswert ist auch der wachsende Trend, dass ältere Amerikaner sich entscheiden, länger im Erwerbsleben zu bleiben.<sup>73</sup> Das Feld des Ruhestandskoachings hat sich als bedeutendes Forschungs- und Anwendungsgebiet etabliert und spiegelt eine wachsende Erkenntnis des Bedarfs an spezialisierter Unterstützung während dieses Übergangs wider.<sup>50</sup> Die aktuelle Forschung beleuchtet sowohl die Herausforderungen, mit denen Ruheständler in der modernen Wirtschaftslandschaft konfrontiert sind, als auch die Entwicklung neuer Unterstützungssysteme, wie beispielsweise des Ruhestandskoachings, die darauf abzielen, diese Herausforderungen anzugehen. Der Trend, länger zu arbeiten, deutet auf eine mögliche Verschiebung des traditionellen Verständnisses der Ruhestandsphase hin. Die zunehmenden finanziellen Belastungen für Ruheständler, verbunden mit einer längeren Lebenserwartung, führen zu einer Neubewertung traditioneller Ruhestandszeitpläne. Der Aufstieg des Ruhestandskoachings als eigenständiges Feld spiegelt ein wachsendes Bewusstsein für die komplexen Bedürfnisse von Personen wider, die diesen bedeutenden Lebensübergang bewältigen, und eine Bewegung hin zu ganzheitlicheren Unterstützungsmodellen. Die aktuellen Trends in der Ruhestandsforschung und -praxis spiegeln sich in einer Vielzahl von Quellen wider, darunter Studien, die finanzielle und Wohlbefindensherausforderungen hervorheben<sup>66</sup>, und die wachsende Literatur zum Ruhestandskoaching.<sup>90</sup>

## **9. Verschiedene theoretische Perspektiven auf den Ruhestand**

Diese grundlegenden Theorien bieten kontrastierende Perspektiven, um zu verstehen, wie sich Individuen an den Übergang des Ruhestands und den Prozess des Alterns anpassen.<sup>96</sup> Die Disengagement-Theorie postuliert einen allmählichen und für beide Seiten vorteilhaften Rückzug älterer Erwachsener aus sozialen Rollen und Aktivitäten, der es jüngeren Generationen ermöglicht, diese Rollen zu übernehmen. Im Gegensatz dazu argumentiert die Aktivitätstheorie, dass die Aufrechterhaltung eines aktiven und engagierten Lebensstils im späteren Leben entscheidend für die Lebenszufriedenheit und das allgemeine Wohlbefinden ist. Die Kontinuitätstheorie legt nahe, dass Individuen bestrebt sind, Konsistenz in ihren Gewohnheiten, Vorlieben und ihrem Lebensstil über den gesamten Lebensverlauf hinweg beizubehalten, einschließlich während des Ruhestands. Diese verschiedenen theoretischen Rahmen bieten wertvolle, wenn auch manchmal widersprüchliche Perspektiven darauf, was ein erfolgreiches Altern und eine erfolgreiche Anpassung an den Ruhestand ausmacht. Sie verdeutlichen das komplexe Zusammenspiel zwischen individuellen Entscheidungen, gesellschaftlichen Erwartungen und psychologischen Bedürfnissen bei der Gestaltung der Ruhestandserfahrung. Die Disengagement-Theorie betont einen natürlichen und vielleicht

unvermeidlichen Prozess des sozialen Rückzugs im Alter. Die Aktivitätstheorie widerspricht dem, indem sie vorschlägt, dass aktiv und engagiert zu bleiben der Schlüssel zu Glück und Gesundheit ist. Die Kontinuitätstheorie bietet einen Mittelweg und legt nahe, dass sich Individuen auf eine Weise an den Ruhestand anpassen, die mit ihrem Leben vor dem Ruhestand übereinstimmt. Diese unterschiedlichen Perspektiven unterstreichen die Heterogenität der Ruhestandserfahrung und das Fehlen eines allgemeingültigen Ansatzes für ein erfolgreiches Altern.<sup>96</sup> bietet einen prägnanten Überblick über diese drei klassischen Theorien der Ruhestandsanpassung und hebt deren Kernthesen und gegensätzlichen Standpunkte zum optimalen Altern im Kontext des Ruhestands hervor.

Dieses einflussreiche Modell postuliert, dass die Fähigkeit eines Individuums, sich erfolgreich an den Ruhestand anzupassen, ein dynamischer Prozess ist, der weitgehend von seinem Zugang zu einer Vielzahl von Ressourcen bestimmt wird, die als wesentlich für ein zufriedenstellendes Leben angesehen werden.<sup>17</sup> Diese Ressourcen können ein breites Spektrum an Faktoren umfassen, einschließlich Finanzkapital, körperliche und geistige Gesundheit, soziale Unterstützungsnetzwerke und persönliche Eigenschaften wie ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Bewältigungsfähigkeiten. Das Modell betont, dass der Grad der Anpassung im Laufe der Zeit je nach Veränderungen in der Verfügbarkeit und Nutzung dieser Ressourcen schwanken kann.

Diese Motivationstheorie bietet einen Rahmen, um zu verstehen, wie Individuen die Gewinne und Verluste bewältigen, die mit Entwicklungsübergängen wie dem Ruhestand verbunden sind.<sup>97</sup> Gemäß dem SOC-Modell reagieren ältere Erwachsene proaktiv auf altersbedingte Rückgänge, indem sie ihre Bemühungen und Ressourcen selektiv auf bestimmte Lebensbereiche konzentrieren, die für sie am wichtigsten sind (Selektion). Anschließend optimieren sie ihre Funktionsweise innerhalb dieser gewählten Bereiche durch Übung und die strategische Zuweisung von Ressourcen (Optimierung). Gleichzeitig entwickeln sie kompensatorische Strategien, um Verluste in anderen Funktionsbereichen auszugleichen (Kompensation). Das SOC-Modell bietet eine wertvolle Perspektive, um die aktive Rolle zu verstehen, die Ruheständler bei der Anpassung an die Veränderungen und potenziellen Einschränkungen spielen, die diese Lebensphase mit sich bringen kann. Es hebt die Fähigkeit des Einzelnen hervor, seine Ressourcen und Prioritäten strategisch zu verwalten, um ein Gefühl des Wohlbefindens und der Teilnahme an Aktivitäten aufrechtzuerhalten, die für ihn von Bedeutung sind. Mit dem Übergang in den Ruhestand können bei Einzelpersonen Rückgänge in bestimmten Fähigkeiten oder Ressourcen auftreten. Das SOC-Modell legt nahe, dass sie sich an diese Veränderungen anpassen, indem sie bewusst wählen, welche Aktivitäten und Ziele sie priorisieren, ihre verbleibenden Ressourcen in diese Bereiche investieren und alternative Wege finden, um Verluste in anderen Bereichen auszugleichen. Dieser proaktive Ansatz zur Bewältigung der Herausforderungen des Alterns kann zu einer erfüllteren und erfolgreicheren Ruhestandserfahrung beitragen.<sup>97</sup> führt das Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation (SOC) als relevante theoretische Perspektive ein, um zu verstehen, wie Ruheständler die mit dem Ruhestandsprozess verbundenen Kompromisse und Anpassungen bewältigen.

## **10. Die Bedeutung der finanziellen Planung für das Wohlbefinden im Ruhestand**

Während ein grundlegendes Maß an finanzieller Sicherheit zweifellos wichtig für das allgemeine Wohlbefinden im Ruhestand ist, deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass objektive Messgrößen des finanziellen Status, wie Einkommen und Nettovermögen, keine starken Prädiktoren für die von Ruheständlern selbst berichtete Lebenszufriedenheit sind.<sup>98</sup>

Es ist jedoch entscheidend anzuerkennen, dass finanzielle Unsicherheit eine erhebliche Quelle von Stress und Angst sein kann, die das allgemeine Wohlbefinden negativ beeinflusst.<sup>65</sup> Finanzielle Sicherheit dient als entscheidende Voraussetzung für einen komfortablen Ruhestand, ist aber nicht der einzige Faktor, der die Lebenszufriedenheit bestimmt. Während ausreichende finanzielle Ressourcen Stress abbauen und Möglichkeiten für Engagement und Freude bieten können, spielen auch andere nicht-finanzielle Faktoren, wie soziale Kontakte, Gesundheit und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit, eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der allgemeinen Lebensqualität von Ruheständlern. Ausreichende finanzielle Ressourcen können Ruheständlern ein Gefühl der Sicherheit und Freiheit geben, das es ihnen ermöglicht, ihren Interessen nachzugehen und unerwartete Ausgaben zu bewältigen. Wenn jedoch andere wichtige Aspekte des Wohlbefindens, wie soziale Teilhabe oder ein Gefühl der Sinnhaftigkeit, fehlen, reicht finanzielle Sicherheit allein möglicherweise nicht aus, um einen erfüllten Ruhestand zu gewährleisten. Umgekehrt können Personen mit starken sozialen Netzwerken und einem Gefühl der Sinnhaftigkeit hohe Lebenszufriedenheit berichten, selbst wenn ihre finanziellen Ressourcen etwas begrenzt sind.<sup>98</sup> hebt die nuancierte Beziehung zwischen finanzieller Sicherheit und Lebenszufriedenheit im Ruhestand hervor und deutet darauf hin, dass das subjektive Wohlbefinden von einem breiteren Spektrum an Faktoren als nur finanziellen Ressourcen beeinflusst wird. Gleichzeitig unterstreichen die Ergebnisse aus <sup>65</sup> die erheblichen negativen Auswirkungen, die finanzielle Unsicherheit auf das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Ruheständlern haben kann.

Der Prozess der finanziellen Planung für den Ruhestand ist nicht nur eine Frage rationaler Berechnung; er wird auch maßgeblich von einer Vielzahl psychologischer Faktoren beeinflusst. Dazu gehören das individuelle Maß an Finanzkompetenz und die Klarheit bezüglich finanzieller Ziele<sup>99</sup> sowie die allgemeinen Einstellungen und Überzeugungen in Bezug auf die Zukunftsplanung.<sup>100</sup> Bemerkenswert ist, dass Gefühle von Angst und negative Wahrnehmungen im Zusammenhang mit der Auseinandersetzung mit den späteren Lebensphasen als erhebliche Barrieren wirken und oft zu Prokrastination oder Vermeidung der finanziellen Ruhestandsplanung führen.<sup>100</sup> Psychologische Faktoren spielen eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung des finanziellen Planungsverhaltens von Individuen für den Ruhestand. Das Verständnis dieser Einflüsse ist unerlässlich für die Entwicklung effektiver Strategien zur Förderung einer proaktiven und informierten finanziellen Vorbereitung. Personen mit einem guten Verständnis finanzieller Konzepte und einer klaren Vorstellung ihrer finanziellen Ruhestandsziele sind eher bereit, sich effektiv mit der Planung auseinanderzusetzen. Umgekehrt sind diejenigen, die sich von der Komplexität der Ruhestandsplanung ängstlich oder überfordert fühlen, möglicherweise eher geneigt, diese zu vermeiden, was ihre zukünftige finanzielle Sicherheit gefährden könnte. Die in <sup>99</sup> diskutierte Forschung beleuchtet die verschiedenen psychologischen Faktoren, die die Bemühungen von Individuen, sich finanziell auf den Ruhestand vorzubereiten, entweder erleichtern oder behindern können, und betont die Bedeutung der Berücksichtigung dieser psychologischen Einflüsse in Interventionen zur Ruhestandsplanung.

Dieses umfassende Modell schlägt vor, dass die Fähigkeit einer Person, effektiv für den Ruhestand zu planen und zu sparen, durch ein komplexes Zusammenspiel von drei Schlüsseldimensionen bestimmt wird: ihre kognitiven Fähigkeiten und finanziellen Kompetenzen (Kapazität), ihre motivationalen Faktoren und Einstellungen zur Planung (Bereitschaft) sowie die externen Umstände und Ressourcen, die ihnen zur Verfügung stehen (Gelegenheit).<sup>100</sup> Ein gründliches Verständnis des finanziellen Planungsverhaltens

erfordert nicht nur die Berücksichtigung des Wissens und der Fähigkeiten eines Individuums, sondern auch seiner zugrunde liegenden Motivationen und des breiteren Kontextes, in dem es finanzielle Entscheidungen trifft. Dieses Modell bietet einen wertvollen Rahmen für die Analyse der vielfältigen Faktoren, die zur Ruhestandsvorsorge beitragen. Eine Person mag die kognitive Kapazität besitzen, finanzielle Planungsprinzipien zu verstehen, aber wenn ihr die Motivation fehlt oder sie mit erheblichen externen Einschränkungen konfrontiert ist (wie beispielsweise begrenzter Zugang zu Altersvorsorgeplänen), kann sie dennoch Schwierigkeiten haben, sich angemessen auf den Ruhestand vorzubereiten. Ähnlich kann ein starker Wunsch zu sparen unzureichend sein, wenn einer Person die notwendige Finanzkompetenz fehlt oder sie unüberwindliche finanzielle Barrieren überwinden muss. Das Capacity-Willingness-Opportunity-Modell unterstreicht die Bedeutung der Berücksichtigung aller drei Dimensionen, um eine effektive Ruhestandsplanung zu fördern. Das Capacity-Willingness-Opportunity-Modell wird in <sup>100</sup> detailliert vorgestellt und erläutert und bietet einen robusten Rahmen für die Analyse der verschiedenen Faktoren, die das finanzielle Planungsverhalten eines Individuums im Kontext des Ruhestands beeinflussen.

## **11. Spezifische Aspekte der Ruhestandsliteratur für unterschiedliche Zielgruppen**

Die Landschaft der Ruhestandsplanung variiert erheblich je nach Alter einer Person, wobei jedes Jahrzehnt einzigartige Prioritäten und strategische Überlegungen mit sich bringt.<sup>103</sup> Für Personen in ihren 20ern liegt der primäre Fokus oft darauf, frühzeitig solide finanzielle Gewohnheiten zu etablieren und die Kraft des Zinseszinses durch konsequente Beiträge zu Altersvorsorgekonten zu nutzen. In ihren 30ern jonglieren Individuen typischerweise mit konkurrierenden finanziellen Anforderungen wie Schuldentrückzahlung, Sparen für ein Eigenheim oder Kindererziehung, was eine sorgfältige Balance dieser Ziele mit fortlaufenden Altersvorsorgeeinlagen erfordert. In ihren 40ern wird der Ruhestand greifbarer, was die Notwendigkeit mit sich bringt, den aktuellen Fortschritt zu bewerten, die Sparsbemühungen zu intensivieren und eine angemessene Anlagediversifizierung sicherzustellen. Für Personen in ihren 50ern verlagert sich der Schwerpunkt auf die Feinabstimmung der Ruhestandspläne, die Maximierung der Beiträge und die Entwicklung einer soliden Auszahlungsstrategie, da der Ruhestand näher rückt. Ein allgemeingültiger Ansatz für die Ruhestandsplanung ist unzureichend. Eine effektive Beratung muss auf die spezifischen finanziellen Umstände und Zeithorizonte zugeschnitten sein, die mit verschiedenen Altersgruppen verbunden sind. Jüngere Menschen haben den Vorteil der Zeit, um sich von finanziellen Rückschlägen zu erholen und von langfristigem Wachstum zu profitieren. Personen mittleren Alters müssen konkurrierende finanzielle Prioritäten ausbalancieren und gleichzeitig ihre Ruhestandsziele im Auge behalten. Personen, die sich dem Ruhestand nähern, haben ein kürzeres Zeitfenster für die Kapitalansammlung und müssen sich auf die Kapitalerhaltung und die Planung des Einkommens im Ruhestand konzentrieren. Ressourcen wie <sup>103</sup> betonen die Bedeutung der Annahme einer Lebenszyklusperspektive auf die Ruhestandsplanung und bieten altersspezifische Ratschläge und Strategien für Personen in verschiedenen Phasen ihres Berufslebens.

Personen, die unterschiedliche Karrierewege verfolgen, stoßen oft auf einzigartige Überlegungen zur Ruhestandsplanung aufgrund von Unterschieden in den Vergütungsstrukturen und Beschäftigungsverhältnissen.<sup>106</sup> So benötigen beispielsweise Führungskräfte mit komplexen Vergütungspaketen, einschließlich Aktienoptionen und aufgeschobener Vergütung, eine spezielle Beratung, um die Komplexitäten der Umwandlung dieser Vermögenswerte in Ruhestandseinkommen zu bewältigen.<sup>106</sup> Ähnlich müssen Selbstständige, denen möglicherweise der Zugang zu traditionellen vom Arbeitgeber



geförderten Altersvorsorgeplänen fehlt, verfügbare steuerbegünstigte Konten wie SEP-IRAs und Solo-401(k)s optimal nutzen.<sup>107</sup> Die Beratung zur Ruhestandsplanung sollte auf die spezifischen finanziellen Umstände und Beschäftigungssituationen zugeschnitten sein, die für verschiedene Berufe charakteristisch sind. Allgemeine Ratschläge reichen möglicherweise nicht aus, um die einzigartigen Herausforderungen und Chancen von Personen in spezialisierten Bereichen angemessen zu berücksichtigen. Führungskräfte müssen die steuerlichen Auswirkungen und den optimalen Zeitpunkt für die Ausübung von Aktienoptionen und die Verwaltung aufgeschobener Vergütungen verstehen. Selbstständige müssen sich der verschiedenen ihnen zur Verfügung stehenden Altersvorsorgeinstrumente bewusst sein und wissen, wie sie ihre Beiträge maximieren können. Ressourcen wie <sup>106</sup> liefern Beispiele für Ratschläge zur Ruhestandsplanung, die speziell auf die besonderen Bedürfnisse und Umstände von Personen in bestimmten Berufen, wie beispielsweise Führungskräften und Selbstständigen, zugeschnitten sind.

Personen, die ihren Ruhestand ohne Ehepartner oder Partner verbringen, stehen oft vor besonderen Herausforderungen, insbesondere im Hinblick auf das Fehlen eines eingebauten Unterstützungssystems und die Notwendigkeit einer individuellen Planung für potenzielle Langzeitpflegebedürfnisse.<sup>48</sup> Ruhestandsressourcen, die auf Singles zugeschnitten sind, betonen häufig die Bedeutung der proaktiven Schaffung eines starken sozialen Unterstützungsnetzwerks, die sorgfältige Prüfung von Wohnmöglichkeiten, die Kameradschaft und Sicherheit bieten, die Erkundung von Langzeitpflegeversicherungen zur Minderung potenzieller zukünftiger Ausgaben, das Verständnis der spezifischen Optionen für die Inanspruchnahme von Sozialversicherungsleistungen, die Singles zur Verfügung stehen, und die Sicherstellung, dass die Nachlassplanung in Ordnung ist.<sup>48</sup> Die Ruhestandsplanung für Singles erfordert die Berücksichtigung ihrer einzigartigen Anfälligkeiten und die Sicherstellung, dass sie über angemessene soziale, finanzielle und gesundheitliche Unterstützungssysteme verfügen. Eine bewusste Planung ist entscheidend, um den Ruhestand ohne die traditionelle Unterstützung eines Ehepartners erfolgreich zu meistern. Alleinstehende Ruheständler müssen möglicherweise proaktiver bei der Schaffung und Pflege sozialer Kontakte sein, um potenzieller Einsamkeit entgegenzuwirken. Die Planung

## **12. Fazit: Ein ganzheitliches Bild des Ruhestands**

Die vorliegende Analyse der Literatur zum Ruhestand und Ruhestand coaching zeichnet ein vielschichtiges Bild dieses bedeutenden Lebensabschnitts. Der Übergang in den Ruhestand ist ein tiefgreifendes Ereignis mit erheblichen psychologischen und sozialen Auswirkungen, die von individuellem Wohlbefinden und Lebenssinn bis hin zu Veränderungen in sozialen Netzwerken und familiären Beziehungen reichen. Die Literatur betont, dass die Umstände des Eintritts in den Ruhestand, insbesondere ob dieser freiwillig oder unfreiwillig erfolgt, eine entscheidende Rolle für das psychische Erleben spielen. Während für einige der Ruhestand eine Phase verbesserter psychischer Gesundheit und eines neu entdeckten Lebenssinns sein kann, sehen sich andere mit Herausforderungen wie Stress, Angst, Depressionen und dem Verlust der beruflichen Identität konfrontiert. Die Bedeutung sozialer Unterstützung und aktiver Bewältigungsstrategien für eine erfolgreiche Anpassung wird in der Literatur immer wieder hervorgehoben.

Die praktische Ruhestandsplanung erfordert einen umfassenden Ansatz, der finanzielle Aspekte, die Gestaltung des Lebensstils und die Gesundheitsvorsorge umfasst. Frühzeitiges und konsequentes Sparen, die Auseinandersetzung mit den eigenen Ruhestandsbedürfnissen, die Nutzung von Altersvorsorgeplänen und das Verständnis von

Anlageprinzipien bilden die Grundlage für finanzielle Sicherheit. Darüber hinaus ist die Planung, wie die neu gewonnene Zeit sinnvoll und erfüllend gestaltet werden kann, von entscheidender Bedeutung. Die Literatur bietet hier eine Vielzahl von Anregungen, von Hobbys und Weiterbildung über ehrenamtliches Engagement bis hin zur Möglichkeit einer zweiten Karriere. Auch die Gesundheitsplanung, einschließlich des Verständnisses von Versicherungsoptionen und der Vorsorge für potenzielle gesundheitliche Probleme, ist ein wesentlicher Bestandteil einer umfassenden Ruhestandsplanung.

Ruhestand coaching hat sich als ein wertvolles Instrument zur Unterstützung von Personen beim Übergang in den Ruhestand etabliert. Es konzentriert sich auf die oft vernachlässigten nicht-finanziellen Aspekte und hilft Klienten, ihre Ziele neu zu definieren, neue Interessen zu entdecken und eine erfüllende nachberufliche Lebensgestaltung zu entwickeln. Studien deuten auf die Wirksamkeit von Ruhestand coaching in Bezug auf die Reduzierung von Ängsten, die Förderung des psychischen Wohlbefindens und die Stärkung der Entschlossenheit zur Erreichung von Ruhestandszielen hin. Verschiedene Modelle des Ruhestand coachings bieten strukturierte Ansätze für diesen Prozess.

Die Literatur beleuchtet auch die vielfältigen Herausforderungen, mit denen Ruheständler konfrontiert sein können, von finanzieller Unsicherheit und steigenden Kosten über psychologische Belastungen wie Depressionen und Identitätsverlust bis hin zu sozialen Schwierigkeiten wie Einsamkeit. Gleichzeitig werden zahlreiche Bewältigungsstrategien vorgestellt, die Einzelpersonen helfen können, diese Herausforderungen zu meistern und die sich bietenden Möglichkeiten im Ruhestand zu nutzen. Die historische Entwicklung des Ruhestandskonzepts und seiner Erforschung zeigt einen Wandel von einem primär wirtschaftlich und gesundheitlich geprägten Blickwinkel hin zu einer umfassenderen Betrachtung, die auch psychologische und soziale Aspekte berücksichtigt. Verschiedene theoretische Perspektiven, wie die Disengagement-, Aktivitäts- und Kontinuitätstheorie sowie das ressourcenbasierte Anpassungsmodell und das SOC-Modell, bieten unterschiedliche Erklärungsansätze für die Ruhestandserfahrung. Die Bedeutung der finanziellen Planung für das Wohlbefinden im Ruhestand ist unbestritten, wobei psychologische Faktoren und das Capacity-Willingness-Opportunity-Modell wichtige Einblicke in das Planungsverhalten liefern. Schließlich berücksichtigt die Literatur spezifische Bedürfnisse und Herausforderungen verschiedener Zielgruppen im Ruhestand, von unterschiedlichen Altersgruppen und Berufen bis hin zu Singles und Personen mit gesundheitlichen Problemen.

Zukünftige Forschungsrichtungen könnten sich verstärkt auf die langfristigen Auswirkungen von Ruhestand coaching auf verschiedene Aspekte des Wohlbefindens konzentrieren. Zudem wären weitere Studien wünschenswert, die die kulturellen Unterschiede im Erleben des Ruhestands und die spezifischen Bedürfnisse verschiedener demografischer Gruppen noch genauer untersuchen. Die sich wandelnde Arbeitswelt und die Zunahme flexibler Übergänge in den Ruhestand erfordern ebenfalls eine kontinuierliche Auseinandersetzung in der Literatur.

## Referenzen

- The Retirement Process: A Psychological and Emotional Journey - UW Retirement Association - University of Washington, Zugriff am April 6, 2025, <https://retirees.uw.edu/resources/retirement-transitions/the-retirement-process-a-psychological-and-emotional-journey/>
- Psychological Health in the Retirement Transition: Rationale and First Findings in the HEalth, Ageing and Retirement Transitions in Sweden (HEARTS) Study - Frontiers, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01634/full>
- (PDF) Psychosocial effects of retirement on the elderly: a systematic review - ResearchGate, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/378669709\\_Psychosocial\\_effects\\_of\\_retirement\\_on\\_the\\_elderly\\_a\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/378669709_Psychosocial_effects_of_retirement_on_the_elderly_a_systematic_review)
- Psychosocial Effects of Retirement on the Elderly: A Systematic Review - International Journal Of Caring Sciences, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/12.-galanis.pdf>
- The Effects of Retirement on Sense of Purpose in Life: Crisis or Opportunity? - PMC, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8985220/>
- Adjusting to Retirement: Handling Depression, Stress, and Anxiety - HelpGuide.org, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.helpguide.org/aging/healthy-aging/adjusting-to-retirement>
- The Psychological Effects of Retirement on the Elderly - Blue Moon Senior Counseling, Zugriff am April 6, 2025, <https://bluemoonseniorcounseling.com/the-psychological-effects-of-retirement-on-the-elderly/>
- www.helpguide.org, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.helpguide.org/aging/healthy-aging/adjusting-to-retirement#:~:text=You%20may%20grieve%20the%20loss,as%20clinical%20depression%20or%20anxiety.>
- The Psychological Challenges of Retirement - American Bar Association, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.americanbar.org/groups/senior\\_lawyers/resources/voice-of-experience/2024-august/the-psychological-challenges-of-retirement/](https://www.americanbar.org/groups/senior_lawyers/resources/voice-of-experience/2024-august/the-psychological-challenges-of-retirement/)
- Why Retirement Feels Harder Than You Expected (And How to Fix It), Zugriff am April 6, 2025, <https://raleighoaksbh.com/why-retirement-feels-harder-than-you-expected-and-how-to-fix-it/>
- (PDF) Adjustment to retirement - ResearchGate, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/367017695\\_Adjustment\\_to\\_retirement](https://www.researchgate.net/publication/367017695_Adjustment_to_retirement)
- Loss of Identity After Retirement – How to Adjust | Mutual of Omaha, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.mutualofomaha.com/advice/retirement-planning/loss-of-identity-after-retirement>

- How to Overcome Identity Loss in Retirement - Kiplinger, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.kiplinger.com/retirement/how-to-overcome-identity-loss-in-retirement>
- Retirement as Identity Crisis - Silver Century Foundation, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.silvercentury.org/2024/06/retirement-as-identity-crisis/>
- Simply Human Retirement Transition Series: Loss of Identity, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.simplyhumanadvisors.com/blog/simply-human-retirement-transition-series-loss-of-identity>
- Five Ways to Avoid Having a Retirement Identity Crisis, Zugriff am April 6, 2025, <https://revolutionizeretirement.com/five-ways-to-avoid-having-a-retirement-identity-crisis/>
- Predictors of Retirement Adjustment: A Comparative Study Among Occupations - SciELO, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.scielo.br/j/ptp/a/pH4MrVd6FHMP3sHMS6CYt3Q/>
- (PDF) Happily retired! A consensual qualitative research to elaborate theory on resources' categorization, processes and caravans for successful retirement adjustment - ResearchGate, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/377667383\\_Happily\\_retired\\_A\\_consensual\\_qualitative\\_research\\_to\\_elaborate\\_theory\\_on\\_resources'\\_categorization\\_processes\\_and\\_caravans\\_for\\_successful\\_retirement\\_adjustment](https://www.researchgate.net/publication/377667383_Happily_retired_A_consensual_qualitative_research_to_elaborate_theory_on_resources'_categorization_processes_and_caravans_for_successful_retirement_adjustment)
- Planning for Retirement: Longitudinal Effect on Retirement Resources and Post-retirement Well-being - Frontiers, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01300/full>
- (PDF) The effect of retirement on social relationships - ResearchGate, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/357680229\\_The\\_effect\\_of\\_retirement\\_on\\_social\\_relationships](https://www.researchgate.net/publication/357680229_The_effect_of_retirement_on_social_relationships)
- The effect of retirement on social relationships - Milano-Bicocca, Zugriff am April 6, 2025, [https://boa.unimib.it/retrieve/7c09b8d0-4254-4f5a-9613-c763dbec5149/10281-345208\\_VoR.pdf](https://boa.unimib.it/retrieve/7c09b8d0-4254-4f5a-9613-c763dbec5149/10281-345208_VoR.pdf)
- Psychological Well-Being in Retirement:The Effects of Personal and Gendered Contextual Resources - PMC - PubMed Central, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6258024/>
- Effect of retirement on loneliness: a longitudinal comparative analysis across Australia, China and the USA, Zugriff am April 6, 2025, <https://jech.bmj.com/content/78/10/602>
- Strengthening Family Bonds in Retirement: A New Chapter of Connection | Entrepreneur, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.entrepreneur.com/finance/strengthening-family-bonds-in-retirement-a-new-chapter-of/488557>
- Family: Among our 10 Elements of Retirement Success | Corient Private Wealth, Zugriff am April 6, 2025, <https://corient.com/insights/articles/retirement-element-family>

- Family Fundamentals: Retiring? Talk with spouse about concerns - CFAES, Zugriff am April 6, 2025, <https://cfaes.osu.edu/news/articles/family-fundamentals-retiring-talk-with-spouse-about-concerns>
- HOW DOES RETIREMENT IMPACT RELATIONSHIPS WITH A PARTNER AND FAMILY?, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.bartolomefreire.es/en/how-does-retirement-impact-relationships-with-a-partner-and-family/>
- Tips for Maintaining Healthy Family Relationships During Retirement, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.centerforsecureretirement.com/posts/tips-for-maintaining-healthy-family-relationships-during-retirement>
- Top 10 Ways to Prepare for Retirement - U.S. Department of Labor, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/dol-top-10-ways-to-prepare-for-retirement-booklet-2023.pdf>
- Principles for a successful retirement | J.P. Morgan Asset Management, Zugriff am April 6, 2025, <https://am.jpmorgan.com/us/en/asset-management/adv/insights/retirement-insights/principles/>
- 7 top retirement tips: Retirement advice for every age - Ameriprise Financial, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.ameriprise.com/financial-goals-priorities/retirement/7-top-retirement-tips>
- Retirement planning checklist - Vanguard sites, Zugriff am April 6, 2025, <https://investor.vanguard.com/investor-resources-education/retirement/planning-retirement-checklist>
- Planning for health care in retirement: What you need to know | Vanguard, Zugriff am April 6, 2025, <https://investor.vanguard.com/investor-resources-education/retirement/planning-healthcare>
- 5 Questions to Help Plan for Healthcare Costs in Retirement - Merrill Lynch, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.ml.com/articles/healthcare-in-retirement.html>
- Health Care Planning for Retirement | Wespeth Benefits & Investments, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.wespeth.org/health-well-being/health-well-being-resources/physical-well-being/healthcareplanningforretirement>
- Planning for health care costs in retirement - Fidelity Institutional, Zugriff am April 6, 2025, <https://institutional.fidelity.com/advisors/insights/spotlights/retirement-income-planning/retirement-planning-health-care-costs>
- Retirement Life Planning: 5 Aspects of a Purposeful Future - Satori Wealth Management, Zugriff am April 6, 2025, <https://satoriwealth.com/retirement-life-planning/>
- 5 Tips for Planning a Purpose-Based Retirement - Mariner Wealth Advisors, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.marinerwealthadvisors.com/insights/5-tips-for-planning-a-purpose-based-retirement/>
- Designing a Longevity Lifestyle - Rethinking 65, Zugriff am April 6, 2025, <https://rethinking65.com/designing-a-longevity-lifestyle/>

- Lifestyle Planning in the Transition to Retirement - PMC, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11095240/>
- Wondering what to do in retirement? Here are 50 ideas - RTOERO, Zugriff am April 6, 2025, <https://rtoero.ca/wondering-what-to-do-in-retirement-here-are-50-ideas/>
- What to Do in Retirement: Retired & Bored - Things to Do?, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.actsretirement.org/resources-advice/retirement-life/what-to-do-in-retirement/>
- 35 Interesting and Fun Things to do in Retirement | Lottie, Zugriff am April 6, 2025, <https://lottie.org/care-guides/things-to-do-in-retirement/>
- 25 Fulfilling Activities for Retirees - Simirity, Zugriff am April 6, 2025, <https://simirity.com/fulfilling-activities-for-retirees/>
- 120 Big Ideas for What to Do in Retirement - Boldin, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.boldin.com/retirement/what-to-do-in-retirement/>
- The 7 Best Retirement Books | Morningstar, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.morningstar.com/retirement/7-best-retirement-books>
- Retirement Planning Guidebook: Navigating the Important Decisions for Retirement Success - Amazon.com, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.amazon.com/Retirement-Planning-Guidebook-Navigating-Important/dp/194564009X>
- Your Complete Guide to Retiring Single - KeyPoint Credit Union, Zugriff am April 6, 2025, <https://kpcu.com/Resources/Educational-Articles/Retirement/Your-Complete-Guide-to-Retiring-Single>
- Single? Here's how to plan for your retirement | Great Waters Financial | Shoreview, MN, Zugriff am April 6, 2025, <https://greatwatersfinancial.com/single-heres-how-to-plan-for-your-retirement/>
- Why You Should Consider a Retirement Coach - Lifehacker, Zugriff am April 6, 2025, <https://lifehacker.com/money/when-to-hire-a-retirement-coach>
- 6 Ways a Life Coach Can Improve Your Retirement - Boldin, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.boldin.com/retirement/retirement-coach-can-help-you-have-a-better-retirement/>
- Retirement Coaching 101: Key Concepts & Benefits, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.coachranks.com/blog/retirement-coaching>
- What Is A Retirement Coach? - Nasdaq, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.nasdaq.com/articles/what-is-a-retirement-coach>
- How to Become a Certified 6-Figure Retirement Coach - Luisa Zhou, Zugriff am April 6, 2025, <https://luisazhou.com/blog/retirement-coach/>

- How to Hire a Retirement Coach — And Why You Might Need One | Kiplinger, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.kiplinger.com/retirement/retirement-planning/how-to-hire-a-retirement-coach-and-why-you-might-need-one>
- Retirement Coaching: Finding Purpose Post-Career - Coachingly, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.coachingly.ai/blog/single/retirement-coaching-finding-purpose-post-career>
- The Development of the Retirement Coaching Model(RE-TIRE) for Effective Retirement Planning - ResearchGate, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/291811066\\_The\\_Development\\_of\\_the\\_Retirement\\_Coaching\\_ModelRE-TIRE\\_for\\_Effective\\_Retirement\\_Planning](https://www.researchgate.net/publication/291811066_The_Development_of_the_Retirement_Coaching_ModelRE-TIRE_for_Effective_Retirement_Planning)
- A worry-free retirement in Korea: Effectiveness of retirement coaching education - Taylor & Francis Online, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/03601277.2016.1231516>
- The Impact of Digital Coaching Intervention for Improving Healthy Ageing Dimensions among Older Adults during Their Transition from Work to Retirement - PubMed, Zugriff am April 6, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36901045/>
- 70+ Coaching Statistics: The ROI of Coaching in 2025 - Luisa Zhou, Zugriff am April 6, 2025, <https://luisazhou.com/blog/coaching-statistics/>
- Retirement Coaching with US Populations: Supporting Clients to Define Routine, Structure, and Community after Full Time Work - NCDAs, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news\\_article/549333/\\_PARENT/CC\\_layout\\_details/false](https://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news_article/549333/_PARENT/CC_layout_details/false)
- Retirement Coaching | Crowe Associates, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.crowe-associates.co.uk/category/retirement-coaching-2/>
- How to Excel as a Retirement Coach [2024 Edition], Zugriff am April 6, 2025, <https://coachfoundation.com/blog/how-to-excel-as-a-retirement-coach/>
- New Beginnings Coaching FAQs | Office of Academic Affairs - Stanford Medicine, Zugriff am April 6, 2025, <https://med.stanford.edu/academicaffairs/faculty/resources-for-senior-and-retired-faculty/senior-faculty/programs/new-beginnings-coaching-faq.html>
- Millions of Americans Are Falling Behind on Their Retirement Goals, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.pewtrusts.org/en/about/news-room/opinion/2024/10/24/millions-of-americans-are-falling-behind-on-their-retirement-goals>
- The 'Concerning Trends' in Retirement Now - Kiplinger, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.kiplinger.com/retirement/concerning-trends-in-retirement-now>
- 2024 Spending in Retirement Study Uncovers Concerning Trends on Dampened Spending Expectations Due to Lack of Sufficient Savings, Inflationary Pressures and Rising Credit Card Debt, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.ebri.org/content/2024-spending-in-retirement-study-uncovers-concerning-trends-on-dampened-spending-expectations-due-to-lack-of-sufficient-savings--inflationary-pressures-and-rising-credit-card-debt>



- Overcoming Your 5 Biggest Retirement Challenges | Morgan Stanley, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.morganstanley.com/articles/retirement-challenges>
- 70+ Retirement Statistics [2023], Zugriff am April 6, 2025, <https://www.h2hbc.com/blog/retirement-statistics>
- 3 Retirement Income Challenges You Might Not Expect - Charles Schwab, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.schwab.com/learn/story/3-retirement-income-challenges-you-might-not-expect>
- Retirement Insecurity 2024: Americans' Views of Retirement - National Institute on Retirement Security, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.nirsonline.org/reports/retirementinsecurity2024/>
- Five Forces Shaping Retirement - BlackRock, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.blackrock.com/us/individual/insights/retirement/five-forces-shaping-retirement>
- The Aging of America: A Changing Picture of Work and Retirement, Zugriff am April 6, 2025, <https://cri.georgetown.edu/the-aging-of-america-a-changing-picture-of-work-and-retirement/>
- Retirement's impact on health: what role does social network play? - PMC, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10172431/>
- Does Retirement Change What Individuals Value in Life? Results From a 3-Year Panel Study - PMC - PubMed Central, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9434457/>
- 14 Reasons Why Retirement Jobs Are the Best! - Boldin, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.boldin.com/retirement/retirement-jobs/>
- Work and Retirement Pathways - Understanding the Aging Workforce - NCBI Bookshelf, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK588533/>
- (PDF) Retirement Patterns From Career Employment - ResearchGate, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/6867226\\_Retirement\\_Patterns\\_From\\_Career\\_Employment](https://www.researchgate.net/publication/6867226_Retirement_Patterns_From_Career_Employment)
- Back to Work: Expectations and Realizations of Work after Retirement - PMC - PubMed Central, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4004604/>
- Embracing Your Second Act: Why Coaching is the Perfect Retirement Career, Zugriff am April 6, 2025, <https://corryrobertson.com/embracing-your-second-act-why-coaching-is-the-perfect-retirement-career/>
- History of retirement - Wikipedia, Zugriff am April 6, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/History\\_of\\_retirement](https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_retirement)
- The History of Retirement | The Fiduciary Group, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.tfginvest.com/insights/the-history-of-retirement>



- The History of Retirement, Zugriff am April 6, 2025, <http://www.retirementegg.com/articles/the-history-of-retirement>
- Age 65 Retirement - Social Security History, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.ssa.gov/history/age65.html>
- The invention of retirement - Swiss Life-Gruppe, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.swisslife.com/en/home/blog/interview-matthieu-leimgruber.html>
- The Evolution of Retirement: An American Economic History, 1880-1990 (National Bureau of Economic Research Series on Long-Term Factors in Economic Development) - Amazon.com, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.amazon.com/Evolution-Retirement-1880-1990-Long-Term-Development/dp/0226116085>
- The Evolution of Retirement: An American Economic History, 1880-1990 (National Bureau of Economic Research Series on Long-Term Factors in Economic Development) - Amazon.com, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.amazon.com/Evolution-Retirement-1880-1990-Long-Term-Development/dp/0226116093>
- The Evolution of Retirement: An American Economic History, 1880-1990, Costa - The University of Chicago Press, Zugriff am April 6, 2025, <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/E/bo3623189.html>
- The Evolution of Retirement - A Wealth of Common Sense, Zugriff am April 6, 2025, <https://awealthofcommonsense.com/2023/08/the-evolution-of-retirement/>
- The Evolution of Retirement: An American Economic History, 1880-1990 | NBER, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.nber.org/books-and-chapters/evolution-retirement-american-economic-history-1880-1990>
- The potential role of coaching for executives dealing with the impact of a retirement transition Management Review - Stellenbosch Business School, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.stellenboschbusiness.ac.za/management-review/news/potential-role-coaching-executives-dealing-impact-retirement-transition>
- Research - Retirement Coaches Association, Zugriff am April 6, 2025, <https://retirementcoachesassociation.org/research>
- Benefits of Working with a Retirement Coach - Dee Cascio, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.lifeandworktransitions.com/retirement-coaching/benefits-of-working-with-a-retirement-coach/>
- One on One Coaching - Retirement Wisdom, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.retirementwisdom.com/one-on-one-coaching-from-experts-at-retirement-wisdom/>
- Retirement Industry Trends To Watch for 2025 | Paychex, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.paychex.com/articles/employee-benefits/retirement-trends>

- Retirement and Role Transitions | Developmental Psychology Class Notes - Fiveable, Zugriff am April 6, 2025, <https://library.fiveable.me/developmental-psychology/unit-18/retirement-role-transitions/study-guide/hD6E7JZGIpkqPhAh>
- Understanding retirement: the promise of life-span developmental frameworks - PMC, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5549194/>
- A Review of Existing Measures of Retirement Well-being, Zugriff am April 6, 2025, <https://crr.bc.edu/a-review-of-existing-measures-of-retirement-well-being/>
- Achieving Well-Being in Retirement: Recommendations from 20 Years of Research - SIOP.org, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.siop.org/wp-content/uploads/legacy/docs/SIOP-SHRM%20White%20Papers/SIOP-Achieving\\_Well-Being\\_in\\_Retirement\\_final.pdf](https://www.siop.org/wp-content/uploads/legacy/docs/SIOP-SHRM%20White%20Papers/SIOP-Achieving_Well-Being_in_Retirement_final.pdf)
- Financial Planning for Retirement: A Psychosocial Perspective - PMC, Zugriff am April 6, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5787562/>
- Financial Planning for Retirement: A Psychosocial Perspective - ResearchGate, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/322680595\\_Financial\\_Planning\\_for\\_Retirement\\_A\\_Psychosocial\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/322680595_Financial_Planning_for_Retirement_A_Psychosocial_Perspective)
- NBER WORKING PAPER SERIES FINANCIAL LITERACY AND PLANNING: IMPLICATIONS FOR RETIREMENT WELLBEING Annamaria Lusardi Olivia S. Mit, Zugriff am April 6, 2025, [https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w17078/w17078.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w17078/w17078.pdf)
- Retirement Planning for All Ages: Planning for Retirement in Your 20's, 30's, 40's and 50's (Financial Foundations) - Amazon.com, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.amazon.com/Retirement-Planning-All-Ages-Foundations/dp/B0DGQRVF3R>
- The Best Retirement Planning Books to Read This Year - Wealhtender, Zugriff am April 6, 2025, <https://wealhtender.com/insights/financial-planning/best-retirement-planning-books/>
- A retirement planning to-do list for every career stage - EY Financial Services, Zugriff am April 6, 2025, <https://csgexternal.ey.com/2019/1907-3229847/2020/03/a-retirement-planning-to-do-list.html>
- How to ensure your retirement is as successful as your career - Moneta Group, Zugriff am April 6, 2025, <https://monetagroup.com/how-to-ensure-your-retirement-is-as-successful-as-your-career>
- Retirement Planning for Nontraditional Career Paths - Wealth Enhancement Group, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.wealthenhancement.com/s/blog/retirement-planning-for-nontraditional-career-paths-MCEBNVDYF7DNBTPPEGQYM4JPEV5M>
- 40, single and ready to plan a secure retirement - TIAA, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.tiaa.org/public/invest/services/wealth-management/retiringsingle>

- Here's How Single People Can Save for Retirement - Synchrony, Zugriff am April 6, 2025, <https://www.synchrony.com/blog/bank/retirement-planning-single-people>