

Ideen und Experimente für deinen Ruhestand

Walk & Talk – wöchentlich anderer Gast, gleiche Runde



Foto von [Lia Cornicello](#) auf [Unsplash](#)

1. Such dir eine feste Runde aus (ca. 30–60 Minuten), die du magst und gut kennst.
2. Lade für diese Woche eine Person zu einem gemeinsamen Spaziergang auf genau dieser Runde ein.
3. Vereinbart ein grobes Gesprächsthema (z. B. „Highlights der Woche“, „eine Entscheidung, die ansteht“, „Worauf freue ich mich im nächsten Monat?“).
4. Unterwegs sprecht ihr im Wechsel: Erst erzählt eine Person ein paar Minuten, die andere hört zu und stellt Verständnisfragen – dann tauscht ihr. Keine Ratschläge, es sei denn, sie werden ausdrücklich gewünscht.
5. Am Ende der Runde macht ihr einen kurzen Abschluss: Jede Person sagt 1–2 Sätze dazu, was sie mitnimmt. Wenn du magst, notiere dir danach einen Satz und poste ihn auf LinkedIn mit #WalkAndTalk60plus.

Solche Mini-Experimente zu entwickeln ist Teil meiner App «Navigator Ruhestand». Sie begleitet dich dabei, deinen eigenen Weg in den Ruhestand zu finden. Schau rein, die Basisversion ist kostenlos: <https://horizont-ruhestand.com>

→ Auf der Rückseite findest du einige Reflexionsfragen zu diesem Mini-Experiment

Reflexionsfragen

Schnell-Check

- Was hat mich an diesem Walk & Talk überrascht?
- Wovon will ich mehr in meinen Gesprächen (z. B. Tiefe, Leichtigkeit, Humor)?
- Was setze ich konkret in der nächsten Woche um (z. B. „eine weitere Person einladen“)?

Wahrnehmung und Gefühl

- Wie hat sich mein Körper während des Gehens angefühlt (Tempo, Atmung, Spannung)?
- Welche Stimmung hatte ich vor dem Spaziergang – und welche danach?
- Wie anders war das Gespräch im Gehen im Vergleich zu einem Gespräch am Tisch?

Muster und Bedeutung

- Welche Themen tauchen bei mir immer wieder auf – und welche bei meinen Gästen?
- Was sagt die Wahl meiner Gesprächspartner:innen über meine aktuellen Bedürfnisse aus?
- In welchen Momenten wurde es sehr still – und was bedeutete diese Stille für mich?

Entscheidung und Fokus

- Wo sind wir im Gespräch abgeschweift – und wo waren wir besonders fokussiert?
- Welche 1–2 Sätze meines Gastes sind bei mir hängen geblieben – und warum?
- Welche Entscheidung oder welcher nächste Schritt ist durch diesen Walk & Talk klarer geworden?

Transfer in den Alltag

- Wen möchte ich als Nächstes einladen – und warum gerade diese Person?
- Wie könnte ich kurze „Mikro-Walks“ (10 Minuten) als Gesprächsformat in meinen Alltag einbauen?
- Welche kleine Kommunikations-Gewohnheit probiere ich ab morgen aus (z. B. mehr nachfragen, weniger unterbrechen)?

Verbindung und Sinn

- In welchem Moment habe ich mich meinem Gast besonders verbunden gefühlt?
- Welche Erinnerung oder Geschichte haben wir miteinander geteilt?
- Wie verändert dieser regelmäßige Walk & Talk meinen Blick auf meine Beziehungen im Ruhestand?

Bonus

- Wenn dieser Walk & Talk ein Bild wäre – wie sähe es aus?
- Welche neue Frage nehme ich mit in den nächsten Spaziergang?
- Welche Runde möchte ich einmal ganz bewusst allein gehen – mit welchem Thema im Kopf?