

Das stärkste Netzwerk der Welt!  
Ihres.

Berufliches Netzwerken auf **BeKnown**  [Anmelden](#)

[Lebenslauf](#) [Jobs](#) [Ratgeber & Foren](#) [Berufsstart](#)

[Registrieren](#) oder [Anmelden](#) [Hilfe & Sicherheit](#) [Arbeitgeber](#)

Jobtitel oder Stichwort

in Stadt oder Bundesland

[Erweiterte Suche](#)  
[Jobs durchsuchen](#)

[Zur Jobsuche BETA wechseln](#)

[Land ändern](#) | [Hilfe zur Jobsuche](#)

[Tipps](#) » [Karriere-Planung](#) » [Aufstieg & Management](#) » [Karriere-Uhr \(5\): Die ...](#)



## Karriere-Uhr (5): Die Ausstiegsplanung

Es ist wie im Fußball: Eine Mannschaft führt 2:0 und muss nur noch die letzte Viertelstunde überstehen. Wie Sie den beruflichen Abpfiff vorbereiten – ohne einen Gegentreffer zu kassieren.

[Neuen Job suchen](#)

[Lebenslauf anlegen](#)

[Newsletter kostenlos abonnieren](#)

Von *Christoph Stehr*

Als er den Aufhebungsvertrag unterschrieb, schauten ihm seine 15 Mitarbeiter über die Schulter und gratulierten. Anschließend lud er sie zum Italiener ein, den Umschlag mit dem Vertrag legte er neben die Antipasti-Platte. Nach dem Espresso zog die fröhliche Runde zum nächsten Briefkasten. "Alle wollten mit Hand anlegen, als der Brief durch den Schlitz fiel", erinnert sich der Vertriebsmanager eines Computerherstellers. Ihm war schon immer klar gewesen, dass er nicht bis zur Rente als Angestellter arbeiten würde, bloß erwischte er nie den richtigen Zeitpunkt für den Absprung. Bis sein Unternehmen ihm die Entscheidung leicht machte, indem es ein Sparprogramm ansah und Personal abbauete.

Herb Stumpf trat in den Unruhestand. Der Wirtschaftsingenieur gründete die Beratungsgesellschaft 50Plus Consulting in Nürnberg. Seitdem bietet er Firmenseminare und Einzelcoaching zur Ausstiegsplanung an. Auf die Frage, wann sich Arbeitnehmer mit diesem Thema befassen sollten, hat er eine klare Antwort: "So früh wie möglich! Denn, davon ausgehend, dass man kein Beamter ist, sollte man sich erstens nie sicher sein, wie lange man arbeiten kann oder darf. Und zweitens ist der Job selten die Erfüllung aller Träume. Dieses eine Leben ist ohnehin kurz genug!"

### Lieber früher gehen

Das gesetzliche Rentenalter steigt, aber die Betroffenen wollen etwas Anderes. Nach einer Umfrage, die der Deutsche Gewerkschaftsbund in Auftrag gegeben hat, würden 36 Prozent gern vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden. Angesichts der zunehmenden Arbeitsbelastung glaubt nicht einmal jeder Zweite, bis zur Rente durchzuhalten. Selbst das Spitzenpersonal, das sicher nicht auf Müßiggang aus ist, möchte nicht erst mit 67 Schluss machen, wie eine Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach unter Konzernvorständen, Politikern und Behördenleitern zeigt: Sie würden gern bis durchschnittlich 64 arbeiten, jeder zwölfte von ihnen sogar nur bis 60.

Allerdings fallen Wunsch und Wirklichkeit auseinander. Die Zeit der großzügigen, aus öffentlichen Kassen finanzierten Vorruhestandsregelungen ist lange vorbei und auch von der Förderung des Nachfolgemodells Altersteilzeit profitiert nur, wer bis Ende 2009 auf den Zug aufgesprungen ist. Heute müssen Arbeitnehmer sich eine vorzeitige Freistellung selbst erarbeiten, indem sie Entgelt und Freizeit auf Zeitwertkonten ansparen. Eine Studie der Gothaer Lebensversicherung belegt, dass immer mehr Unternehmen dieses Instrument einführen. Das Interesse der Arbeitnehmer ist groß: 70 Prozent halten Zeitwertkonten für eine gute Alternative zur Altersteilzeit.

### Ziele für die Zeit danach

Wo es keine Ausstiegshilfen gibt, machen meist die Finanzen einen Strich durch die Rechnung. Ohnehin befürchten laut einer anderen Gothaer-Studie 49 Prozent der Deutschen, dass ihre Rente nicht reichen wird. Auch deshalb nimmt die Erwerbstätigkeit im Alter zu. Seit dem Jahr 2000 ist die Zahl der Rentner mit Minijob von 280.000 auf 761.000 gestiegen, darunter 120.000, die 75 Jahre und älter sind, berichtet die Bundesagentur für Arbeit. 80.000 Senioren schufteten sogar in Vollzeit.

Aufhören zu arbeiten, um anderswo weiterzuarbeiten, klingt merkwürdig, kann aber durchaus als Ausstiegsszenario taugen. Hauptsache, es existieren Ziele für "die Zeit danach". "Das hängt von jedem Einzelnen ab", sagt Ute Böike, Karriere-Coach in Wiesbaden. "Für den einen ist es Enten füttern, Ruhe und Beschaulichkeit. Andere wollen ihr Wissen im sozialen Umfeld einsetzen, übernehmen Ehrenämter, lernen die chinesische Sprache, reisen, sind weiter tätig für das alte oder auch neue Unternehmen, werden Berater oder Trainer."

### Von 100 auf 0?

Ein professionelles Coaching erleichtert die Orientierung. Auch Freunde sind mögliche Wegweiser. "Wichtig ist, den Partner in die Ausstiegsplanung einzubeziehen", sagt Miriam Koch, Beraterin des Schweizer Karriereportals [karriere.ch](#) und Gründerin von [menschensache.ch](#). "Wenn der Mann auf einmal den ganzen Tag zu Hause sitzt und der Ehefrau bei der Hausarbeit im Weg steht, sind Probleme programmiert. Es ist nicht einfach, von hundert auf null herunterzuschalten." Deshalb empfiehlt es sich, die Energie, die vorher in den Job gesteckt wurde, umzulenken statt abzuschalten.

Dies gilt in gewisser Weise auch für die Endphase der Erwerbstätigkeit. Vor allem Führungskräften fällt es schwer, den Nimbus der Hochleistungsmaschine aufzugeben. Der Wiener Coach und Unternehmensberater Leopold Faltin empfiehlt, Vorsorge zu treffen, "indem ich ab Beginn meiner Berufstätigkeit laufend auch eigene Interessen pflege und ihnen Zeit widme. Nur so erzeuge ich die Lust und die Motivation, neben dem Beruf auch mein Leben als wichtig und lebenswert zu sehen." Der eigene Vorteil müsse dabei nicht im Vordergrund stehen. Faltin findet Engagements wichtig, "die nicht nur mir persönlich dienen, sondern auch einen Nutzen für andere Menschen bringen."

### Rituale zum Abschied

Kollegen und Vorgesetzte haben nicht immer Verständnis, wenn ältere Beschäftigte einen Gang zurückschalten. Fallen spitze Bemerkungen,

sollte der Adressat das Gespräch suchen und deutlich machen, dass er nach wie vor einen wertvollen Beitrag zum Teamerfolg leistet, auch wenn er sich nicht mehr um jede Dienstreise oder Weiterbildung reißt. Die Argumentation darf ruhig offensiv sein: Erfahrung und gute Kundenkontakte zählen viel – vorausgesetzt, man ist bereit, sie zu teilen. Nicht gut kommt dagegen Besserwisserie an. Was früher stets richtig war, kann sich heute als falsch erweisen.

Auch wenn ein "gleitender Übergang" in den Ruhestand gelingt, lassen sich gewisse emotionale Schocks nicht ausschließen. Die Endgültigkeit des beruflichen Abschieds geht den meisten Arbeitnehmern schlagartig auf – Abschiedsschmerz inklusive. Kleine Rituale helfen, diese Gefühle zu verarbeiten. Ausstiegsplaner Herb Stumpf, der sein jüngstes Buch "Wenn das Wochenende 7 Tage hat" 2011 neu aufgelegt hat, feierte ein solches Ritual in der Autowaschanlage. Er kam von seinem letzten Kundentermin und wollte noch den Dienstwagen herausputzen, als symbolische Reinigung nach einem langen Arbeitsleben. Seine Krawatte hatte er auf den Beifahrersitz gelegt, bevor er mit dem Staubsauger in den Wagen kroch. Plötzlich machte es "Flopp" und der Schlips verschwand im Rohr. Erst war Stumpf perplex, dann lachte er laut. "Das Ding brauche ich ja nicht mehr", sagte er sich.

(Bild: H-Gall, istockphoto)

[Neuen Job suchen](#)

[Lebenslauf anlegen](#)

[Newsletter kostenlos abonnieren](#)



**Christoph Stehr** ist Wirtschaftsjournalist in Hilden. Der Slawist und Historiker war nach dem Volontariat Redakteur beim Handelsblatt, dann stellvertretender Chefredakteur des Magazins Junge Karriere. Heute arbeitet er unter anderem für den WDR und den Spiegel-Verlag. (Foto: Kerstin Krger)

**Weitere mögliche Schritte für Ihre Karriere:**

- » [Finden Sie jetzt den passenden Job!](#)
- » [Lassen Sie sich von Arbeitgebern finden. Aktivieren Sie Ihren Lebenslauf.](#)

[Accountmanager Software Belgie m/v \[SNr. 11571\]](#)

PERIT Consulting GmbH & Co. KG

Datum: 11.12.2012

Zuid Nederland (...)

[Key Account Manager - Vertrieb Infrastruktur Lösungen \(m/w\) \[SNr. 12177\]](#)

PERIT Consulting GmbH & Co. KG

Datum: 11.12.2012

Hamburg, Hamburg...

[\(Senior\) IT Spezialist \(m/w\) \[Job Nr.2472\]](#)

humancouncil gmbh

Datum: 11.12.2012

Mehr personalisierte Ergebnisse? [Profil aktualisieren.](#)

[Alle neuen Jobs anzeigen](#)

**Jobs suchen:**

Jobtitel oder Stichwort

in

Stadt oder Bundesland

**SUCHEN**

[Zur Jobsuche BETA wechseln](#)

[Hilfe zur Jobsuche](#) | [Erweiterte Suche](#)