

# 60 ist das neue 40: Alles darf, nichts muss!

Der Abschied in den Ruhestand bietet die Chance, das Leben neu zu erfinden! Eine Pensionistin teilt ihre Erfahrungen, und Senior Coach Maria Topf verrät, wie der Start in den dritten Lebensabschnitt gelingt.

## Frau sein



IN OBERÖSTERREICH

**N**och einmal den Wecker gestellt, morgens aus dem Bett gekrochen, ins Businesskleid geschlüpft, den Reißverschluss vor Aufregung fast nicht zubekommen, ins Büro gefahren, ein letztes Mal den Arbeitskollegen einen „Guten Morgen“ gewünscht – und dann Abschied genommen. Von gewohnten Abläufen und einem Leben, wie es viele Jahre lang gelaufen ist.

Seit 1. Oktober ist Gabi Kollros offiziell in Pension. Trotz Bammel genießt sie die Freiheit nun in vollen Zügen: „Jetzt kann ich nach meinem Rhythmus leben und muss die Dinge, die mir Spaß machen, nicht mehr hinten anstellen.“ Dazu gehören neben den Enkerln das Kochen, Radfahren, Tanzen und Garteln, auch die Wohnung wurde zum Start in den neuen Lebensabschnitt umdekoriert. Mit einem Spanischkurs bereitet



Ein Spanischkurs stand schon lange auf Gabis „To do“-Liste

sich Gabi auf den nächsten Urlaub auf Gran Canaria vor – zwischendurch drückt die aktive Leondingerin aber auch mal die Pausetaste: „Dann setze ich mich im Garten mit einem Kaffee in die Sonne. Oder wir fahren spontan weg, wenn das Wetter schön ist. Am meisten genieße ich aber das ausgiebige Frühstück mit meinem Mann, unser neues Morgen-

ritual“, schwärmt die 60-Jährige. „Ich habe wahnsinnig gern gearbeitet. Aber mit Familie und Hobbys ist der Cut nicht schlimm.“

Weil der Abschied in den Ruhestand neben der Pubertät eine der schwierigsten Anpassungsphasen im Leben ist, empfiehlt Senior Coach Maria Topf, sich schon ein Jahr vor dem Tag X damit auseinanderzu-

setzen. „Es liegen noch gute 20 gesunde Jahre vor uns! Das ist die Chance, unser Leben noch einmal neu zu erfinden“, so die Expertin.

„Die wichtigste Frage, die wir uns stellen sollten, ist: Wer bin ich, wenn ich nicht mehr arbeite?“ Eine liebevolle Oma zum Beispiel? Andere wollen sich ehrenamtlich engagieren oder künstlerisch verwirklichen. „Jetzt ist die Zeit, in der wir nicht mehr müssen, sondern können und dürfen.“ Wobei Topf rät, sich für die Antwort Zeit zu nehmen und in den ersten sechs Monaten eine echte Auszeit zu gönnen. „Frauen neigen dazu, sich in alle möglichen Projekte zu stürzen.“ L. Prearo

[ooe.frausein@kronenzeitung.at](mailto:ooe.frausein@kronenzeitung.at)



### IHRE RATGEBER/INNEN

Mag. rer.soc.oec Maria Topf  
zertifizierte Lebens- und Sozial-  
beraterin, „Best Age“-Coach für  
die Generation 55plus

Dr. Elisabeth Schadensteiner  
Ärztin für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe

### SCHREIBEND ZU SICH FINDEN:

„Das Alter ist die beste Zeit für Lebensträume“, so Maria Topf. Biografisches Schreiben helfe bei der Suche nach einer sinnvollen Aufgabe: Das Leben Revue passieren lassen, Erinnerungen auffrischen, sich alles von der Seele schreiben. Die Expertin lädt Senioren 55plus zu einem unverbindlichen Kennenlerngespräch in ihre Praxis in der Linzer Landstraße ein: ☎ 0 664/410 16 17.

### FIT DURCH DIE WECHSELJAHRE:

Frauen um die 60 beschäftigen oft auch noch die Wechseljahre. Elisabeth Schadensteiner rät zu viel Flüssigkeit, Bewegung und wenig Alkohol sowie eventuell zur Einnahme von pflanzlichen Präparaten und Vitamin D. „Viele haben da einen Mangel und damit ein erhöhtes Risiko für Knochenabbau.“



### WEITERBILDEN MIT GLEICHGESINNTEN

Im breiten Bildungsangebot des ISA-Instituts „Sei Aktiv“ vom Seniorenbund OÖ werden Menschen 60plus, die sich unter Gleichgesinnten weiterbilden möchten, bestimmt fündig. Rund 500 Kurse werden 2021/22 angeboten, besonders gefragt sind die Themen Bewegung, Ernährung, EDV und Sprachen. Das ganze Kursprogramm finden Interessierte unter [isa.at](http://isa.at).