

Pensioniert – Und jetzt?

Der gewohnte Rhythmus des Berufslebens fällt weg – und plötzlich entsteht Raum. Raum für Freiheit. Raum für Fragen. Was gibt Ihrem Alltag neuen Sinn? Was bleibt, wenn Rollen und Routinen verschwinden? Mentale Stärke ist Ihr Kompass. Sie zeigt sich nicht in Kontrolle, sondern in Klarheit, Vertrauen und der Fähigkeit, sich selbst zuzuhören. Halten Sie inne und richten Sie den Blick nach innen. Sieben Impulse zeigen, wie mentale Stärke im Alltag lebendig wird.



Ich erkenne meine Stärken – und lasse sie wirken.

Tipp: Bitten Sie Ihren engsten Freundeskreis um ehrliches Feedback. Oft sehen andere Stärken, die Ihnen selbst nicht bewusst sind.



Ich finde Sinn – und gestalte mein Leben nach dem, was mir wichtig ist.

Tipp: Formulieren Sie Ihr Lebensmotto. Was treibt Sie an? Und was möchten Sie künftig stärker in den Mittelpunkt stellen?



Ich träume neu – und erlaube mir, gross zu denken.

Tipp: Notieren Sie Ihre Träume und Visionen – je konkreter, desto motivierender.



Ich höre auf mein Gefühl – und vertraue meinem inneren Kompass.

Tipp: Notieren Sie, was sich leicht anfühlt und was Sie belastet. So stärken Sie Ihr Vertrauen in Ihr Bauchgefühl.



Ich gönne mir Erholung – und finde Kraft in Bewegung, Stille und Kreativität.

Tipp: Planen Sie feste Zeiten für Bewegung, Kreativität oder bewusstes Nichtstun.



Ich übernehme Verantwortung – und gestalte meine Rollen bewusst.

Tipp: Übernehmen Sie bewusst Verantwortung für Ihre Rolle und wählen Sie Aufgaben, die Sie stärken und sinnvoll erfüllen.



Ich bin mir selbst treu – und lebe nach meinen Werten.

Tipp: Schreiben Sie Ihre Werte auf und fragen Sie sich: Lebe ich das wirklich?

Wenn Lebensfragen auf Zahlen treffen

Persönliche Orientierung und finanzielle Planung gehen bei der Pensionsplanung Hand in Hand. Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin für Ihre ganz persönliche Finanzplanung.

bernerlandbank.ch/pension