

Sicher versorgt. Frei zu leben.

Der 30-Seiten-Kompass für Ihre Gestaltungsphase –
Finanzen, Recht, Sinn und Gesundheit aus einer Hand.

1 Finanzielle Sicherheit

2 Recht & Nachfolge

3 Sinn & Verbundenheit

4 Gesundheit & Pflege



WILLKOMMEN

Bevor Sie loslesen

Schön, dass Sie da sind. Dieses E-Book ist Ihr Kompass für die Gestaltungsphase – das Lebenskapitel ab etwa 50, in dem Sie die Weichen für Ihre Zeit nach dem Erwerbsleben stellen.

So holen Sie das Meiste heraus:

- Lesen Sie mit Stift. Auf Seite 7 wartet ein Selbstcheck, am Ende jeder Säule eine Checkliste.
- Springen Sie ruhig. Jede der vier Säulen steht für sich. Beginnen Sie dort, wo es bei Ihnen am meisten drängt.
- Nehmen Sie die Zahlen ernst, aber nicht persönlich. Alle Werte sind Beispiele mit den gesetzlichen Größen des Jahres 2026.

Was Sie hier nicht finden

Keine Produktwerbung, keine Angstmacherei, keine Patentrezepte. Ruhestandsplanung ist mehr als Produktverkauf – sie betrifft Ihr Geld, Ihr Recht, Ihre Beziehungen und Ihre Gesundheit.

Wichtiger Hinweis

Dieses E-Book dient der allgemeinen Information (Stand: Juli 2026, Rechtslage Österreich). Es ersetzt keine individuelle Rechts-, Steuer-, Anlage- oder Gesundheitsberatung. Ziehen Sie für verbindliche Entscheidungen Notar:in, Steuerberater:in, Ärzt:in oder zertifizierte Berater:innen bei.



ÜBERBLICK

Inhalt

Vorwort: Ihr zweiter Horizont	4
Das Geschenk der 20 Jahre	5
Das 4-Säulen-Modell im Überblick	6
Ihr Selbstcheck: 8 Fragen	7
SÄULE 1 – FINANZIELLE SICHERHEIT	8
Das Pensionssystem 2026 verstehen	9
Ihr Pensionskonto lesen	10
Die 45/65/80-Formel: Ihre Vorsorgelücke	11
Der stille Gegner: Inflation	12
Entnehmen mit System: Dekumulation	13
Checkliste Finanzen	14
SÄULE 2 – RECHT & NACHFOLGE	15
Testament & Pflichtteil	16
Vorsorgevollmacht & Erwachsenenvertretung	17
Patientenverfügung & digitaler Nachlass	18
Checkliste Recht – auch für Unternehmer:innen	19
SÄULE 3 – SINN & VERBUNDENHEIT	20
Der Pensionsschock – und wie er nicht passiert	21
Wer bin ich ohne Visitenkarte?	22
Soziales Kapital: Ihr wichtigstes Depot	23
Checkliste Sinn & Beziehungen	24
SÄULE 4 – GESUNDHEIT & PFLEGE	25
Die gesunde Lebensspanne verlängern	26
Pflege vorausdenken: Pflegegeld 2026	27
Checkliste Gesundheit & Pflege	28
Ihr 12-Monats-Fahrplan	29
Ihr nächster Schritt	30



VORWORT

Ihr zweiter Horizont

Es gibt einen Moment, den fast alle Menschen um die 50 kennen: Man rechnet zum ersten Mal ernsthaft nach, wie viele Jahre bis zur Pension bleiben – und wie viele danach kommen.

Die zweite Zahl ist die interessantere. Wer heute in Österreich mit 65 in Pension geht, hat im Schnitt noch rund zwei Jahrzehnte vor sich.

Das ist kein Rest. Das ist ein eigener Lebensabschnitt – so lang wie die Zeit von der Matura bis zum 40. Geburtstag.

Trotzdem wird dieser Abschnitt selten geplant. Über die Pensionslücke reden viele. Über Vorsorgevollmachten wenige. Über den Tag eins nach dem letzten Arbeitstag fast niemand. Genau diese Lücke schließt dieses E-Book.

Wir nennen die Zeit ab 50 bewusst Gestaltungsphase: Sie haben mehr Entscheidungsspielraum als je zuvor – wenn Sie ihn rechtzeitig nutzen. Vier Säulen tragen diesen Spielraum: Ihre Finanzen, Ihr rechtliches Fundament, Ihre Beziehungen und Ihr Körper.

Sie müssen nach der Lektüre nichts kaufen. Sie sollten nur eines: anfangen.

Ihr Vorsorgeleitfaden-Team

Kompetenz für ganzheitliche Ruhestandsplanung in Österreich

Warum „Vorsorgeleitfaden“?

Ein guter Leitfaden wirkt wie ein Kompass: Er nimmt Ihnen keine Entscheidung ab, aber er zeigt verlässlich die Richtung. Genau so verstehen wir unsere Rolle – wir kennen das Fahrwasser, Sie bleiben am Steuer.



DIE AUSGANGSLAGE

Das Geschenk der 20 Jahre

Die Lebenserwartung in Österreich gehört zu den höchsten der Welt. Was wie Statistik klingt, ist die größte Planungsaufgabe Ihres Lebens.

79 / 84

Lebenserwartung von Männern /
Frauen in Österreich*

~ 20 Jahre

verbringt ein heute 65-jähriger
Mensch im Schnitt in Pension

~ 8 Jahre

davon gelten ab 65 im Schnitt als
„gesunde Lebensjahre“

Drei Entwicklungen treffen zusammen

- **Langlebigkeit:** Jede Generation lebt länger. Ihr Kapital und Ihre Pläne müssen länger tragen, als Sie intuitiv annehmen.
- **Demografie:** Die geburtenstarken Jahrgänge gehen jetzt in Pension. Das staatliche System bleibt das Fundament – aber die Spielregeln werden laufend nachjustiert, zuletzt 2026 bei der Korridorpension.
- **Komplexität:** Pensionskonto, Erbrecht, Pflege, Sinnfragen – die Themen hängen zusammen, werden aber selten gemeinsam geplant.

Die gute Nachricht

Fast alle Stellschrauben reagieren auf frühes Handeln. Wer mit 50 bis 55 plant, hat in jedem der vier Felder noch volle Gestaltungsmacht.

* Lebenserwartung bei Geburt, Männer / Frauen. Quelle: Statistik Austria.



DAS MODELL

Vier Säulen tragen Ihren Ruhestand

Klassische Pensionsberatung beginnt und endet oft beim Produkt. Ganzheitliche Ruhestandsplanung stellt vier Fragen – und beantwortet sie gemeinsam:

1 Finanzielle Sicherheit Reicht es – und wie lange? ■ Pensionskonto & Vorsorgelücke ■ Inflationsschutz ■ Entnahmestrategie	2 Recht & Nachfolge Ist alles geregelt, wenn es darauf ankommt? ■ Testament & Pflichtteil ■ Vorsorgevollmacht ■ Patientenverfügung
3 Sinn & Verbundenheit Wofür stehe ich auf – und mit wem? ■ Pensionsschock vermeiden ■ Neue Rollen finden ■ Beziehungen pflegen	4 Gesundheit & Pflege Wie bleibe ich lange selbstbestimmt? ■ Gesunde Lebensspanne ■ Prävention ab 50 ■ Pflege & Pflegegeld

Warum alle vier zusammengehören

Die Säulen stützen einander: Kluge Finanzplanung nützt wenig, wenn im Ernstfall niemand handlungsbefugt ist. Das beste Vermögen verliert an Wert, wenn Gesundheit und Beziehungen kippen. Planen Sie deshalb nie nur eine Säule.



IHR STANDORT

Der Selbstcheck: 8 Fragen

Kreuzen Sie ehrlich an. Jedes „Nein“ ist kein Vorwurf – es ist ein Fund. Genau dort setzen die folgenden Kapitel an.

Säule 1 – Finanzen

- ☐ Ich habe mein Pensionskonto in den letzten 12 Monaten abgerufen.
- ☐ Ich weiß, wie groß meine monatliche Vorsorgelücke voraussichtlich ist.

Säule 2 – Recht

- ☐ Es gibt ein gültiges, aktuelles Testament – und es ist auffindbar.
- ☐ Eine Vorsorgevollmacht ist errichtet und registriert.

Säule 3 – Sinn & Beziehungen

- ☐ Ich kann in einem Satz sagen, wofür ich nach dem Erwerbsleben aufstehen will.
- ☐ Mein:e Partner:in und ich haben über unsere Erwartungen an die Pension gesprochen.

Säule 4 – Gesundheit

- ☐ Ich bewege mich regelmäßig – inklusive Krafttraining.
- ☐ Für den Pflegefall gibt es zumindest einen groben Plan.

Auswertung

7–8 Häkchen: Sie sind erstaunlich weit – nutzen Sie das E-Book zur Feinjustierung. 4–6: Solide Basis mit klaren Baustellen. 0–3: Perfekter Zeitpunkt – Sie haben das Wichtigste in der Hand: Zeit.



1

SÄULE 1 VON 4

Finanzielle Sicherheit

- Das Pensionssystem 2026 in fünf Minuten
- Ihr Pensionskonto: abrufen, lesen, verstehen
- Die 45/65/80-Formel für Ihre Vorsorgelücke
- Inflation und Entnahmestrategie im Griff

„Planung ersetzt den Zufall durch den Irrtum –
und der lässt sich korrigieren.“



GRUNDLAGEN

Das Pensionssystem 2026 verstehen

Österreichs Alterssicherung ruht auf drei Schichten. Die staatliche Pension ist das Fundament – aber ihre Spielregeln ändern sich gerade spürbar.

- Staatliche Pension: für die meisten Menschen die Hauptquelle. Regelpensionsalter: 65 Jahre für Männer. Für Frauen wird es seit 2024 schrittweise von 60 auf 65 angehoben (Jahrgänge ab 1964).
- Betriebliche Vorsorge: Pensionskassen, betriebliche Kollektivversicherung, „Abfertigung neu“. Oft unterschätzt – fragen Sie aktiv im Unternehmen nach.
- Private Vorsorge: Wertpapiere, Versicherungen, Immobilien. Hier schließen Sie die Lücke, die die ersten beiden Schichten offenlassen (Seite 11).

Neu ab 2026: die Korridor pension

Der vorzeitige Pensionsantritt wurde reformiert. Für Jahrgänge ab 1964 gilt:

- Frühestmögliches Antrittsalter: steigt schrittweise von 62 auf 63 Jahre.
- Erforderliche Versicherungszeit: steigt von 480 auf 504 Monate (40 auf 42 Jahre).
- Pro Jahr des früheren Antritts fallen spürbare Abschläge an – der frühe Antritt will gerechnet sein.

Pensionsanpassung 2026 – die aktuellen Zahlen

Pensionen bis 2.500 € wurden per 1. 1. 2026 um 2,7 % erhöht, darüber um einen Fixbetrag von 67,50 €. Ausgleichszulagen-Richtsatz 2026: 1.308,39 € (Alleinstehende) bzw. 2.064,12 € (Paare).



IHRE WICHTIGSTE ZAHL

Ihr Pensionskonto lesen

Ihre staatliche Pension wird transparent am Pensionskonto mitgeschrieben. Wer es lesen kann, kennt seine bisher erworbene Bruttopension auf den Euro genau.

So funktioniert die Gutschrift

- Jahr für Jahr werden 1,78 % Ihrer Jahresbeitragsgrundlage (im Wesentlichen Ihr Bruttoeinkommen) dem Konto gutgeschrieben.
- Die Gesamtgutschrift wird jährlich mit der Lohnentwicklung aufgewertet – Ihr Konto wächst also doppelt.
- $\text{Gesamtgutschrift} \div 14 = \text{Ihre bisher erworbene monatliche Bruttopension.}$

Rechenbeispiel	
Jahresbruttoeinkommen	42.000 €
Jährliche Gutschrift: $42.000 \text{ €} \times 1,78 \%$	747,60 €
Angenommene Gesamtgutschrift nach 30 Beitragsjahren*	28.000 €
Bisher erworbene Bruttomonatspension: $28.000 \div 14$	2.000 €

*vereinfacht, inklusive jährlicher Aufwertung. Ihre echten Zahlen stehen im Konto: Abruf auf neuespensionskonto.at oder über FinanzOnline, mit ID Austria.

Lotsen-Tipp

Machen Sie den Kontoabruf zum jährlichen Ritual – etwa immer im Jänner. Prüfen Sie dabei auch Ihre Versicherungszeiten: Lücken jetzt klären, nicht erst beim Pensionsantrag.



DIE KERNRECHNUNG

Die 45/65/80-Formel

Drei Zahlen zum Merken: Spätestens mit 45 ernsthaft planen, mit etwa 65 in Pension, im Ruhestand rund 80 % des letzten Nettoeinkommens zur Verfügung haben.

Warum 80 %? Manche Kosten fallen weg (Pendeln, Beiträge), andere kommen dazu (Zeit, Reisen, später Gesundheit). 80 % gelten als solide Faustgröße für einen Lebensstandard ohne Abstriche.

Ihre Rechnung in vier Zeilen

1	Letztes monatliches Nettoeinkommen	z. B. 2.400 €	_____ €
2	Zielbetrag: Zeile 1 × 0,8	1.920 €	_____ €
3	Erwartete Nettopension	1.500 €	_____ €
4	Ihre monatliche Vorsorgelücke: Zeile 2 – Zeile 3	420 €	_____ €

Was die Lücke über die Jahre bedeutet

420 € pro Monat klingen machbar. Über 20 Pensionsjahre sind es rund 100.000 €, die Ihr Vermögen zusätzlich leisten muss. Dieser Betrag ist Ihr Sparziel, verteilt auf die Jahre bis zur Pension. Je früher Sie beginnen, desto stärker arbeitet der Zinseszins für Sie.

Merksatz

Nicht die Pension ist das Problem – die ungeprüfte Annahme, sie werde schon reichen. Rechnen schlägt Hoffen.



DER STILLE GEGNER

Inflation: der Preis des Wartens

Inflation wirkt harmlos, weil sie leise ist. Über einen Ruhestand von 20 und mehr Jahren ist sie der größte Einzelfaktor Ihrer Kaufkraft.

1.000 € sind real noch wert ...	nach 10 Jahren	nach 20 Jahren
bei 2 % Inflation pro Jahr	820 €	673 €
bei 3 % Inflation pro Jahr	744 €	554 €

Schützt mich nicht die Pensionsanpassung?

Nur teilweise. Sie gleicht die vergangene Inflation aus – und wurde 2026 oberhalb von 2.500 € gedeckelt. Für Ihr eigenes Kapital gilt sie ohnehin nicht: Dort schützt nur Ihre Anlagestrategie.

Zwei Konsequenzen

- Halten Sie langfristiges Kapital nicht überwiegend am Sparbuch – nominal sicher heißt real oft schleichender Verlust.
- Sachwerte (breit gestreute Aktien, Immobilien) waren historisch der wirksamste Inflationsschutz – um den Preis von Schwankungen. Die Mischung entscheidet.

Merksatz

Ihr wahres Risiko ab 50 ist selten der Börsencrash – es ist die schleichende Entwertung über zwei Jahrzehnte Untätigkeit.



VOM SPAREN ZUM ENTNEHMEN

Entnehmen mit System

Jahrzehntelang haben Sie gelernt zu sparen. Die Pension dreht die Aufgabe um: Aus Vermögen soll planbares Einkommen werden – das nennt man Dekumulation.

Das Drei-Töpfe-Prinzip

Topf 1 · Liquidität	Topf 2 · Stabilität	Topf 3 · Wachstum
Bedarf der nächsten 2–3 Jahre. Täglich verfügbar. Hieraus leben Sie.	Bedarf der Jahre 3–10. Anleihen, Festgelder. Füllt Topf 1 nach.	Horizont 10+ Jahre. Breit gestreute Sachwerte. Arbeitet gegen die Inflation.

Warum die Reihenfolge der Börsenjahre zählt

Wer in Verlustjahren aus dem Aktientopf entnehmen muss, verkauft zu Tiefstkursen und beschädigt die Substanz dauerhaft. Die drei Töpfe entschärfen genau das: In schwachen Jahren leben Sie aus Topf 1 und 2 – und lassen Topf 3 in Ruhe.

Faustregeln für die Entnahme

- Konservativ starten: 3,5–4 % des Kapitals pro Jahr, flexibel justieren.
- Fixkosten aus planbaren Quellen decken (Pension, Mieten) – Wünsche aus dem Depot.
- Die Strategie jährlich überprüfen: Dekumulation ist ein Prozess, kein Beschluss.



ZUM ABHAKEN

Checkliste: Finanzielle Sicherheit

Arbeiten Sie die Punkte in Ruhe ab – die Reihenfolge ist bewusst gewählt.

- ☐ Pensionskonto abgerufen und Gesamtgutschrift notiert.
- ☐ Versicherungszeiten geprüft – Lücken klären lassen.
- ☐ Voraussichtliches Eintrittsalter geklärt (Regel- oder Korridor pension).
- ☐ Betriebliche Ansprüche beim Arbeitgeber erfragt.
- ☐ 45/65/80-Rechnung von Seite 11 ausgefüllt.
- ☐ Monatliches Sparziel abgeleitet und automatisiert (Dauerauftrag).
- ☐ Inflationscheck: Liegt zu viel langfristiges Geld unverzinst am Konto?
- ☐ Grobe Drei-Töpfe-Aufteilung für den Pensionsbeginn skizziert.

Wenn Sie nur eines tun

Rufen Sie diese Woche Ihr Pensionskonto ab. Es dauert zehn Minuten und verwandelt diffuse Sorge in eine konkrete Zahl – die Grundlage für alles Weitere.



2

SÄULE 2 VON 4

Recht & Nachfolge

- Testament und Pflichtteil richtig aufsetzen
- Vorsorgevollmacht: Wer handelt, wenn Sie nicht können?
- Patientenverfügung und digitaler Nachlass
- Extra: Betriebsübergabe für Unternehmer:innen

„Ordnung ist die Freundlichkeit,
die man seinen Liebsten hinterlässt.“



NACHLASS

Testament & Pflichtteil

Ohne Testament entscheidet das Gesetz – und das kennt weder Patchwork-Familien noch Lebensgefährten ohne Trauschein.

Die gesetzliche Erbfolge in Kürze

Es erben zuerst Kinder und Ehe- bzw. eingetragene Partner:in (Partner:in erhält ein Drittel neben den Kindern). Lebensgefährten ohne Trauschein erben nur in seltenen Ausnahmefällen.

Drei gültige Wege zum Testament

- **Eigenhändig:** zur Gänze handschriftlich verfasst und unterschrieben – kostenlos, aber fehleranfällig und verlierbar.
- **Fremdhändig:** getippt oder von Dritten geschrieben; erfordert Ihre Unterschrift plus drei Zeugen – hier passieren die meisten Formfehler.
- **Notariell oder anwaltlich:** rechtssicher formuliert und im Testamentsregister erfasst – im Ernstfall sofort auffindbar. Meist die beste Wahl.

Der Pflichtteil setzt Grenzen

Kinder und Ehe-/eingetragene Partner:in haben Anspruch auf die Hälfte dessen, was ihnen gesetzlich zustünde – als Geldanspruch. Gestalten können Sie trotzdem: durch Schenkungen zu Lebzeiten, Pflichtteilsminderung oder Stundung – mit fachlicher Begleitung.

Lotsen-Tipp

Prüfen Sie Ihr Testament nach jedem großen Lebensereignis – spätestens alle fünf Jahre. Ein veraltetes Testament kann mehr Streit stiften als gar keines.



SELBSTBESTIMMUNG

Die Vorsorgevollmacht

Die wichtigste Urkunde, die die wenigsten haben: Sie regelt, wer für Sie entscheidet, wenn Sie es nach Unfall oder Krankheit nicht mehr können.

Ein verbreiteter Irrtum

„Mein:e Ehepartner:in darf das automatisch“ – stimmt so nicht. Ohne Vorsorge greift das Erwachsenenschutzrecht mit engen Grenzen und teils gerichtlicher Kontrolle.

Die vier Stufen des Erwachsenenschutzes

- 1 · Vorsorgevollmacht: Sie bestimmen selbst, wer was darf. Errichtung bei Notar:in, Rechtsanwält:in oder Erwachsenenschutzverein; wirksam mit Eintragung des Vorsorgefalls im ÖZVV.
- 2 · Gewählte Erwachsenenvertretung: für Menschen mit bereits geminderter Entscheidungsfähigkeit.
- 3 · Gesetzliche Erwachsenenvertretung: nächste Angehörige, eingeschränkter Umfang, auf drei Jahre befristet.
- 4 · Gerichtliche Erwachsenenvertretung: das Gericht bestellt – die Variante mit der geringsten Selbstbestimmung. Genau sie vermeiden Sie mit Stufe 1.

Was hineingehört: Bank- und Vermögensangelegenheiten, Behördenwege, medizinische Entscheidungen, Wohnort – und eine Ersatzperson.

Merksatz

Das Testament regelt den Fall nach Ihnen. Die Vorsorgevollmacht regelt den schwierigeren Fall: mit Ihnen, aber ohne Ihre Stimme.



KLAR GEREGLT

Patientenverfügung & digitaler Nachlass

Zwei Themen, ein Ziel: dass Ihr Wille zählt – am Krankenbett und in Ihren digitalen Konten.

Die Patientenverfügung

Sie legt fest, welche medizinischen Behandlungen Sie ablehnen, wenn Sie sich nicht mehr äußern können:

- Verbindlich: nach ärztlicher Aufklärung und mit juristischer Begleitung errichtet. Gilt acht Jahre, dann erneuern.
- „Andere“ Patientenverfügung: formfreier, für Ärzt:innen nicht bindend, aber eine wichtige Orientierung.

Besprechen Sie den Inhalt mit Hausärzt:in und Familie – eine Verfügung, von der niemand weiß, hilft im Ernstfall nicht.

Der digitale Nachlass

- Führen Sie eine Übersicht aller Konten und Verträge – ohne Passwörter im Klartext.
- Nutzen Sie einen Passwort-Manager mit Notfallzugriff für eine Vertrauensperson.
- Halten Sie fest, wer Ihre digitalen Konten verwalten oder löschen darf.

Der Ordner fürs Leben

Legen Sie einen „Notfallordner“ an: Vollmachten, Verfügungen, Versicherungspolizzen, Kontenliste, Ansprechpersonen. Der Ort ist den engsten Angehörigen bekannt, aktualisiert wird einmal jährlich – etwa beim Pensionskonto-Ritual im Jänner.



ZUM ABHAKEN

Checkliste: Recht & Nachfolge

- ☐ Bestandsaufnahme: Was besitze ich? Eine Seite genügt.
- ☐ Erbfolge durchgespielt: Wer würde nach Gesetz erben – entspricht das meinem Willen?
- ☐ Testament errichtet oder aktualisiert, ideal im Testamentsregister.
- ☐ Vorsorgevollmacht errichtet und im ÖZVV registriert.
- ☐ Patientenverfügung besprochen und errichtet.
- ☐ Digitaler Nachlass geregelt: Kontenliste, Passwort-Manager, Zuständigkeit.
- ☐ Notfallordner angelegt und den Angehörigen gezeigt.
- ☐ Gespräch mit der Familie geführt – Vorsorge wirkt nur, wenn sie bekannt ist.

Extra für Unternehmer:innen: die Betriebsübergabe

Der Betrieb ist oft die größte Vorsorgeposition. Planen Sie die Übergabe mit 3–5 Jahren Vorlauf und holen Sie Steuerberatung und Notariat früh an einen Tisch.

Steuerlich prüfen: der Hälftesteuersatz auf den Veräußerungsgewinn – u. a. ab dem vollendeten 60. Lebensjahr bei Einstellung der Erwerbstätigkeit, wenn der Betrieb mindestens sieben Jahre bestand. Alternativen: Freibetrag oder Gewinnverteilung auf drei Jahre.

Übergabe an Kinder berührt Pflichtteilsrechte der Geschwister – früh und transparent regeln.

Wenn Sie nur eines tun

Vereinbaren Sie einen Termin für die Vorsorgevollmacht – das Dokument mit dem größten Schutz-Nutzen-Verhältnis, erledigt in ein bis zwei Stunden.



3

SÄULE 3 VON 4

Sinn & Verbundenheit

- Warum der Pensionsschock real ist – und vermeidbar
- Identität jenseits der Visitenkarte
- Beziehungen als wichtigstes Depot
- Eine Wochenstruktur, die trägt

„Man braucht etwas, woraus man sich freut,
wenn man aufwacht.“



DER ÜBERGANG

Der Pensionsschock - und wie er nicht passiert

Der letzte Arbeitstag nimmt nicht nur Termine aus dem Kalender. Er nimmt – unbemerkt – Struktur, Status, Kontakte und Aufgaben. Vier Dinge, die kein Sparplan ersetzt.

Die vier Phasen des Übergangs

- 1 · Flitterwochen: Die ersten Monate fühlen sich wie Dauerurlaub an. Genießen Sie sie – aber verwechseln Sie sie nicht mit dem Dauerzustand.
- 2 · Ernüchterung: Nach 6–18 Monaten wird es still. Der Kalender ist leer, das Umfeld arbeitet weiter. Hier entsteht der eigentliche Schock.
- 3 · Neuorientierung: Neue Rollen und Routinen werden erprobt – die produktivste Phase, wenn man sie aktiv angeht.
- 4 · Stabilität: Ein neuer Alltag trägt. Ziel ist nicht Beschäftigung, sondern Stimmigkeit.

Besonders gefährdet ist, wessen Identität stark mit dem Beruf verwoben ist, wer abrupt aufhört statt gleitend – und wer den Ruhestand nur als „weg vom Stress“ denkt statt als „hin zu“ etwas Konkretem.

Die 4-Ersatz-Frage

Beruf gibt vier Dinge: Struktur, Status, Kontakte, Aufgabe. Notieren Sie schon vor dem Pensionsantritt zu jedem der vier eine konkrete Antwort, was es künftig liefert. Vier Antworten – und der Schock verliert seinen Nährboden.



ROLLENWECHSEL

Wer bin ich ohne Visitenkarte?

Jahrzehntelang beantwortete der Beruf die Frage „Und was machen Sie so?“. In der Gestaltungsphase dürfen – und müssen – Sie sie neu beantworten.

Vom Beruf zum Rollen-Portfolio

Niemand ersetzt eine 40-Stunden-Rolle durch eine einzige neue. Tragfähig ist ein Portfolio aus drei bis fünf Rollen: der Großvater, die Mentorin, der Vereinsfunktionär, die Lernende. Genug für Sinn, wenig genug für Freiheit.

Zwei Übungen, die weiterbringen

- **Rückblick:** Welche Tätigkeiten haben mir in 40 Berufsjahren am meisten Energie gegeben? Was davon lässt sich in anderer Form fortsetzen?
- **Probelauf:** Testen Sie neue Rollen vor dem Pensionsantritt im Kleinen – ein Ehrenamt am Samstag, ein Kurs am Abend.

Das Paargespräch, das viele auslassen

Pension verändert Beziehungen: Plötzlich sind beide ganztags zu Hause. Sprechen Sie vorab über Erwartungen – gemeinsame Zeit und eigene Projekte, Aufgabenteilung, Budget für Wünsche. Nicht die Nähe ist das Problem, die ungeklärte Erwartung ist es.

Merksatz

Der Ruhestand nimmt Ihnen eine Rolle. Ob er Freiheit gibt oder Leere, entscheidet sich daran, welche Rollen Sie rechtzeitig neu besetzen.



BEZIEHUNGEN

Soziales Kapital: Ihr wichtigstes Depot

Die Langzeitforschung ist eindeutig: Die Qualität unserer Beziehungen gehört zu den stärksten Vorhersagefaktoren für Gesundheit und Zufriedenheit im Alter – stärker als Vermögen.

Ein Großteil der täglichen Kontakte läuft über die Arbeit – und endet mit ihr. Wie jedes Depot braucht auch das Beziehungsdepot: frühe Einzahlungen, Streuung und Pflege.

Einzahlungen, die sich bewährt haben

- Ehrenamt: von Freiwilliger Feuerwehr bis Hospizbegleitung (Überblick auf freiwilligenweb.at). Liefert gleich drei Beruf-Ersatzstoffe: Struktur, Kontakte, Aufgabe.
- Lernen: Volkshochschule, Seniorenstudium, Sprachkurse – Lernen verbindet und hält kognitiv fit.
- Regelmäßigkeit schlägt Intensität: der wöchentliche Stammtisch, die fixe Wanderrunde. Rituale halten Beziehungen am Leben, nicht Vorsätze.
- Generationen mischen: Enkel, Mentoring, Nachbarschaftshilfe – Kontakte zu Jüngeren erweitern die Perspektive in beide Richtungen.

Übung: Die 168-Stunden-Woche

Ihre Pensionswoche hat 168 Stunden; der Beruf gab bisher etwa 45 davon Struktur. Skizzieren Sie eine Beispielwoche mit 3–4 fixen Ankerterminen (Sport, Ehrenamt, Familie, Lernen). Nicht als Stundenplan – als Geländer.



ZUM ABHAKEN

Checkliste: Sinn & Verbundenheit

Diese Punkte kosten kein Geld – nur Ehrlichkeit und ein wenig Mut.

- ☐ Die 4-Ersatz-Frage (Struktur, Status, Kontakte, Aufgabe) schriftlich beantwortet.
- ☐ Mein künftiges Rollen-Portfolio skizziert: 3–5 Rollen.
- ☐ Eine neue Rolle im Probelauf gestartet – noch vor dem Pensionsantritt.
- ☐ Das Paargespräch über Erwartungen und Pläne geführt.
- ☐ Drei Beziehungen außerhalb der Arbeit benannt, die ich aktiv pflege – mit fixem Ritual.
- ☐ Eine Beispielwoche (168 Stunden) mit Ankerterminen entworfen.
- ☐ Gleitenden Ausstieg geprüft: Teilzeit, Altersteilzeit, Beratung, Übergabephase.

Wenn Sie nur eines tun

Führen Sie das Paargespräch – oder das Gespräch mit dem wichtigsten Menschen Ihres Alltags. Alle anderen Punkte werden danach leichter.



4

SÄULE 4 VON 4

Gesundheit & Pflege

- Gesunde Jahre gewinnen statt nur Lebensjahre
- Die wirksamsten Präventions-Hebel ab 50
- Pflegegeld 2026: alle sieben Stufen
- Pflege organisieren, bevor sie eilig wird

„Nicht dem Leben mehr Jahre geben –
den Jahren mehr Leben.“



PRÄVENTION

Die gesunde Lebensspanne verlängern

Entscheidend ist nicht, wie alt Sie werden – sondern wie lange Sie gesund, mobil und selbstbestimmt bleiben. Die kranken Jahre sollen ans Lebensende rücken, nicht länger werden.

Die fünf großen Hebel ab 50

- **Kraft:** Ab etwa 50 verliert der Körper beschleunigt Muskelmasse. Zweimal pro Woche Krafttraining ist die beste Einzelinvestition in spätere Selbstständigkeit.
- **Ausdauer:** rund 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – jeder flotte Spaziergang zählt.
- **Ernährung:** mediterran orientiert, ausreichend Eiweiß (der Bedarf steigt im Alter), wenig stark Verarbeitetes.
- **Schlaf & Stress:** 7–8 Stunden, feste Rhythmen. Chronischer Stress beschleunigt fast alle Alterskrankheiten.
- **Früherkennung:** Die Vorsorgeuntersuchung ist in Österreich jährlich kostenlos. Ab 50 gehören Darmkrebs-Screening & Co fix in den Kalender, den Impfstatus mit der Hausärzt:in durchgehen.

Merksatz

Ihre Finanzplanung sichert die Jahre ab 65. Ihr Muskel- und Gefäßtraining entscheidet, was Sie in diesen Jahren damit anfangen können.



VORAUSDENKEN

Pflege vorausdenken: Pflegegeld 2026

Über Pflege zu sprechen fällt schwer – sie unter Zeitdruck zu organisieren, fällt schwerer. Ein Grundwissen gehört deshalb in jede Ruhestandsplanung.

Anspruch auf Pflegegeld besteht ab mehr als 65 Stunden Pflegebedarf pro Monat (für voraussichtlich mindestens sechs Monate). Es wird 12× jährlich ausgezahlt, steuerfrei und unabhängig von Einkommen und Vermögen. Die Beträge ab 1. 1. 2026:

Stufe	Pflegebedarf	monatlich 2026
1	mehr als 65 Stunden/Monat	206,20 €
2	mehr als 95 Stunden/Monat	380,30 €
3	mehr als 120 Stunden/Monat	592,60 €
4	mehr als 160 Stunden/Monat	888,50 €
5	mehr als 180 Std., außergewöhnlicher Aufwand	1.206,90 €
6	dauernde Beaufsichtigung nötig	1.685,40 €
7	keine zielgerichteten Bewegungen möglich	2.214,80 €

Was das Pflegegeld nicht deckt

Eine 24-Stunden-Betreuung kostet ein Mehrfaches der höchsten Stufe; auch Eigenanteile im Pflegeheim liegen darüber. Diese werden aus dem laufenden Einkommen (Pension, Pflegegeld) bestritten – auf das Vermögen von Pflegebedürftigen und Angehörigen darf seit Abschaffung des Pflegeregresses (2018) bei stationärer Pflege nicht mehr zugegriffen werden. Prüfen Sie ergänzend Förderungen der 24-Stunden-Betreuung und private Pflegevorsorge.



ZUM ABHAKEN

Checkliste: Gesundheit & Pflege

Kleine Routinen schlagen große Vorsätze – auch hier.

- ☐ Vorsorgeuntersuchung für heuer vereinbart, Screenings ab 50 geklärt.
- ☐ Bewegungsroutine steht: 2× Kraft plus 150 Minuten Bewegung pro Woche.
- ☐ Impfstatus mit der Hausärzt:in durchgegangen.
- ☐ Pflegeszenario in der Familie besprochen, Zuständigkeiten benannt.
- ☐ Wohnsituation auf spätere Barrierefreiheit geprüft (Stufen, Bad, Lage).
- ☐ Finanzielle Pflegelücke überschlagen und in die Planung aus Säule 1 aufgenommen.
- ☐ Vorsorgevollmacht mit Säule 2 verknüpft – sie macht Angehörige im Pflegefall erst handlungsfähig.

Wenn Sie nur eines tun

Beginnen Sie mit dem Krafttraining – diese Woche. Kein anderer einzelner Schritt verändert Ihre späte Selbstständigkeit so stark.



ALLES AUF EINER SEITE

Ihr 12-Monats-Fahrplan

Zwölf Monate, ein Termin pro Monat – mehr braucht der Einstieg in eine vollständige Ruhestandsplanung nicht.

Quartal 1 Klarheit	Pensionskonto abrufen · Selbstcheck ausfüllen · Vorsorgelücke mit der 45/65/80-Formel berechnen
Quartal 2 Absichern	Vorsorgevollmacht errichten · Testament prüfen oder erstellen · Notfallordner anlegen
Quartal 3 Aufbauen	Sparplan an die Lücke anpassen · Drei-Töpfe-Skizze erstellen · betriebliche Ansprüche klären
Quartal 4 Gestalten	Paargespräch führen · Rollen-Portfolio entwerfen und erste neue Rolle testen · Vorsorgeuntersuchung

Und danach?

Nach dem ersten Jahr bleibt Pflege statt Aufbau: der jährliche Jänner-Check – Pensionskonto abrufen, Notfallordner aktualisieren, Strategie überprüfen. Ein Vormittag pro Jahr hält alles auf Kurs.

Merksatz

Perfekte Pläne scheitern an ihrer Größe. Ein Termin pro Monat scheitert fast nie.



ZUM ABSCHLUSS

Ihr nächster Schritt

Sie haben jetzt, was die meisten Menschen in der Gestaltungsphase nicht haben: einen vollständigen Überblick. Vier Säulen, die wichtigsten Zahlen für 2026, vier Checklisten und einen Fahrplan.

Was immer Sie als Erstes angehen – gehen Sie es diese Woche an. Nicht, weil es eilt. Sondern weil Zeit in der Ruhestandsplanung der einzige Faktor ist, den man nicht nachkaufen kann.

Kostenfreier Vorsorge-Check

Wenn Sie Ihre Situation strukturiert durchgehen möchten: Auf vorsorgeleitfaden.at können Sie den kostenfreien Vorsorge-Check starten – unverbindlich, auf Augenhöhe, rein informativ. Dort finden Sie auch den Newsletter mit Fakten und Impulsen für Ihre Gestaltungsphase.

Quellen & weiterführende Stellen

Gesetzliche Werte 2026 und Grundlagen: Bundesministerium für Soziales (sozialministerium.gv.at), Pensionsversicherung (pv.at), oesterreich.gv.at, Statistik Austria (statistik.at), Arbeiterkammer (arbeiterkammer.at), Pensionskonto: neuespensionskonto.at. Ehrenamt: freiwilligenweb.at.

Dieses E-Book ist eine allgemeine Information (Stand Juli 2026) und ersetzt keine individuelle Rechts-, Steuer-, Anlage- oder Gesundheitsberatung. Trotz sorgfältiger Recherche: alle Angaben ohne Gewähr.

Sicher versorgt. Frei zu leben.

Vorsorgeleitfaden · Ganzheitliche Ruhestandsplanung in Österreich · vorsorgeleitfaden.at