

Checkliste: Vorbereitet in Rente gehen

Der Uebergang in den Ruhestand ist ein bedeutender Schritt im Leben. Diese Checkliste hilft dir dabei, wichtige Aspekte rechtzeitig zu planen und zu organisieren. So kannst du entspannt und gut vorbereitet in die Rente starten.

1. Finanzen und Rentenplanung

- ☐ - Rentenanspruch pruefen (Deutsche Rentenversicherung)
- ☐ - Geplanten Rentenbeginn festlegen
- ☐ - Zusatzrenten oder Betriebsrenten pruefen
- ☐ - Versicherungen anpassen (z. B. Lebensversicherung, Krankenversicherung)
- ☐ - Monatliches Budget fuer den Ruhestand planen
- ☐ - Steuerliche Auswirkungen der Rente klaeren
- ☐ - Uebergangsgeld oder Abfindung richtig einplanen
- ☐ - Private Altersvorsorge und Kapitalanlagen pruefen
- ☐ - Unterlagen fuer Rentenantrag sammeln
- ☐ - Erkundigen, ob Hinzuverdienst moeglich ist

2. Wohnen und Alltag

- ☐ - Wohnsituation pruefen: barrierefrei, altersgerecht
- ☐ - Moeglichen Umzug in Betracht ziehen
- ☐ - Haus oder Wohnung renovieren oder anpassen
- ☐ - Nachbarschaft und Infrastruktur beurteilen
- ☐ - Hilfsmittel und Umbauten beantragen (z. B. Pflegekasse)
- ☐ - Haushaltsorganisation neu planen (z. B. Putzhilfe, Einkaufshilfe)

3. Gesundheit und Vorsorge

- ☐ - Regelmassige Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen
- ☐ - Impfstatus ueberpruefen

4. Lebensgestaltung und Freizeit

- ☐ - Hobbys und Interessen pflegen oder neue entdecken
- ☐ - Reiseziele und Aktivitäten planen
- ☐ - Ehrenamtliches Engagement prüfen
- ☐ - Kurse oder Weiterbildung planen
- ☐ - Familienzeit bewusster gestalten
- ☐ - Tagesstruktur schaffen: Rhythmus im Alltag entwickeln
- ☐ - Langfristige Projekte (z. B. Garten, Buch schreiben) starten

5. Soziale Kontakte und Netzwerke

- ☐ - Freundschaften pflegen und ausbauen
- ☐ - Familienkontakte intensivieren
- ☐ - Gespräch mit dem Partner/der Partnerin über gemeinsame Ziele
- ☐ - Neue soziale Gruppen oder Vereine kennenlernen
- ☐ - Digitale Kommunikation mit Familie lernen oder vertiefen
- ☐ - Kontakt zu ehemaligen Kolleginnen und Kollegen bewusst gestalten

6. Organisation und Formalitäten

- ☐ - Rentenantrag rechtzeitig stellen
- ☐ - Unterlagen wie Geburtsurkunden, Versicherungsnummer bereitlegen
- ☐ - Überblick über wichtige Fristen behalten
- ☐ - Testament erstellen oder aktualisieren
- ☐ - Notfallordner mit wichtigen Dokumenten anlegen
- ☐ - Mit Krankenkasse Wechsel oder Anpassungen klären
- ☐ - Mit Arbeitgeber rechtzeitig Ruhestandsregelungen besprechen