

BESTENS ABGESICHERT

VORSORGE

RENTENEINTRITT
NEUSTART ODER
ABSCHIED



VORSORGE

DEMOGRAPHIE
UNTER DER LUPE

ARBEITSWELT

DIE KUNST,
NEIN ZU SAGEN

BVK ZUSATZVERSORGUNG

85 JAHRE BVK
ZUSATZVERSORGUNG



BVK Bayerische
Versorgungskammer

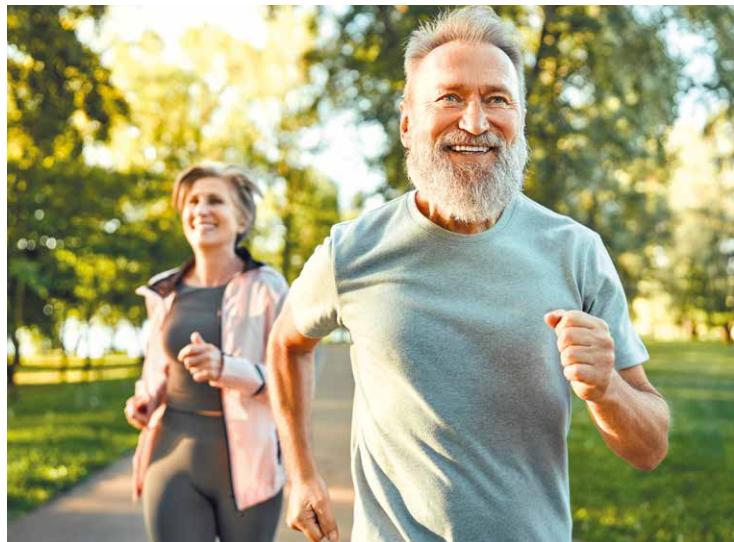
2

VORSORGE

RENTENEINTRITT: NEUSTART ODER ABSCHIED?
WIE WIR DEN ÜBERGANG GUT GESTALTEN KÖNNEN

RUHESTAND AM STRAND: SO GEHT'S!

DEMOGRAPHIE UNTER DER LUPE: WIE GROSS
IST DIE HERAUSFORDERUNG WIRKLICH?



10 LEBENSPHASEN

VOM ICH ZUM WIR: WIE SIE DEN FINANZIELLEN
ÜBERGANG ZUR FAMILIE MEISTERN

EINSAMKEIT: GRUNDFEHL UNSERER ZEIT –
UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN



14 ARBEITSWELT

DIE KUNST, NEIN ZU SAGEN: WARUM ES UNS
SO SCHWERFÄLLT UND WIE WIR ES LERNEN

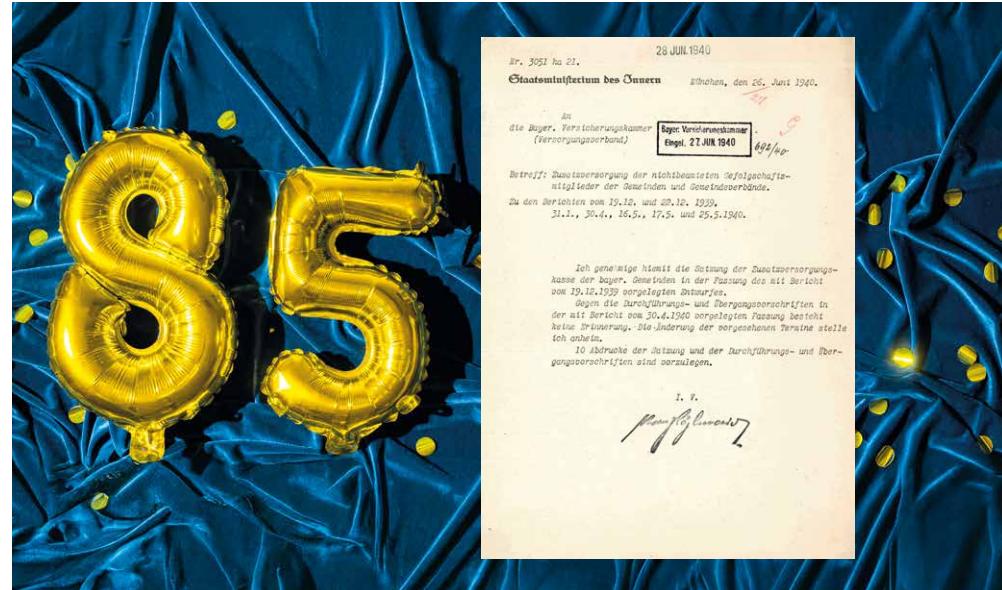
VIELFALT: WIE UNTERSCHIEDLICHE
GENERATIONEN ZU ERFOLGSTEAMS WERDEN

FEHLERKULTUR: FRÜHER TABU,
HEUTE MOTOR DER VERÄNDERUNG?



20 MEINUNG

DRESSCODE HOMEOFFICE: GUMMIZUG FOREVER?



22 BVK ZUSATZVERSORGUNG

85 JAHRE BVK ZUSATZVERSORGUNG: ERFOLGSGESCHICHTE DER BETRIEBLICHEN ALTERSVERSORGUNG

26 LEBENSFREUDE

REISEN ALS BESTÄGER: WANN, WENN NICHT JETZT?



28 GESUNDHEIT

ÜBERALL BILDSCHIRME: SO SCHÜTZEN SIE IHRE GESUNDHEIT

Bildnachweise Shutterstock: Inhalt Jogger/Harbucks, Inhalt Luftballons 85/Lysenko Andrii, S. 2/Harbucks, S. 3: Icons/Davooda, S. 4/Oneinchpunch, S. 5 oben/Ground Picture, S. 5 unten/BGStock72, S. 6-7: Illustrationen/Elena Istomina, S. 7: Icons/Davooda, S. 8-9: Hintergrund/Rainer Jagmann, Deutschlandumriss/Arthimedes, Lupenhand/Alena Nv, S. 10/Studio Romantic, S. 11/Brian A Jackson, S. 12: Illustration Mann/Chobare, Illustration Frau/Nsit, Gruppenfoto/Davide Angelini, S. 14-15/GoodStudio, S. 16/Carlos Barquero, S. 18/Thomas Bethge, S. 22: Schleife/MartiBstock, S. 24: Lochkarte/Claudio Divizia, S. 26/Oneinchpunch, S. 27: Icons/Davooda, S. 28-29: Illustrationen/Lemono, Icons/Davooda · Bildnachweise Midjourney sueporterme: Titel, S. 20 · Bildnachweise BVK: S. 17/Haufe.de, S. 19/Nicole Röttger, S. 22-25: BVK/Alamy mauritius images/picture-alliance dpa/Anton Ostermair



Renteneintritt: Neustart oder Abschied? Wie wir den Übergang gut gestalten können

IN UNSEREM
ONLINE-MAGAZIN
MEHR ZUM THEMA
ERFAHREN:



Der Renteneintritt ist ein bedeutender Wendepunkt im Leben. Nach Jahrzehnten im Berufsleben beginnt ein neuer Abschnitt – oft begleitet von gemischten Gefühlen. Während manche ihn herbeisehnen, empfinden andere Unsicherheit oder sogar Angst. Der Übergang in den Ruhestand ist nicht nur eine organisatorische, sondern auch eine emotionale und gesellschaftliche Herausforderung. Doch mit guter Vorbereitung kann er zu einem erfüllenden Neubeginn werden.

JÄHRLICHE RENTENEINTRITTE
UND DURCHSCHNITTSALTER:



800.000
ARBEITNEHMER GEHEN
JÄHRLICH IN DEUTSCH-
LAND IN DEN RUHESTAND



64
JAHRE IST DAS DURCH-
SCHNITTSALTER DER
IN RENTE GEHENDE
PERSONEN

Quelle: ca.-Werte Deutsche Rentenversicherung/Statista

Der Schritt in die Rente ist mehr als ein Datum im Kalender – er markiert den Abschied von Routinen, Status und gewohnten Abläufen. Viele Menschen freuen sich zunächst auf freie Tage, merken dann aber, dass ihnen die Struktur des Arbeitslebens fehlt. Die gute Nachricht: Mit rechtzeitiger Planung und bewusster Auseinandersetzung lässt sich dieser Umbruch positiv gestalten.

Der große Schritt in die Rente – Zahlen, Fakten und Gefühle

In Deutschland gehen jährlich über 800.000 Menschen in den Ruhestand. Das durchschnittliche Renteneintrittsalter liegt bei etwa 64 Jahren, abhängig von Beruf, Gesundheit und persönlichen Lebensumständen. Doch hinter diesen Zahlen stehen individuelle Geschichten. Für viele ist der Renteneintritt ein ersehnter Moment der Freiheit. Andere kämpfen mit dem Gefühl, „nicht mehr gebraucht zu werden“. Die Gesellschaft spricht oft vom „wohlverdienten Ruhestand“, doch was bedeutet das wirklich? →



Emotionale Aspekte: Identitätswandel und neue Lebensziele

Der Beruf ist für viele Menschen mehr als nur Broterwerb – er gibt Struktur, soziale Kontakte und ein Gefühl von Sinn. Mit dem Renteneintritt fällt diese Struktur weg. Das kann zu einem Identitätsverlust führen, besonders wenn keine neuen Aufgaben oder Ziele definiert sind. Hinzu kommt, dass der Übergang in den Ruhestand oft mit einem Gefühl der Entwertung verbunden ist: Wer nicht mehr „gebraucht“ wird, fragt sich schnell, welchen Platz er oder sie in der Gesellschaft noch einnimmt. Gerade in einer leistungsorientierten Umgebung kann das Selbstwertgefühl leiden. Umso wichtiger ist es, den Renteneintritt nicht als Ende, sondern als Beginn einer neuen, selbstbestimmten Lebensphase zu begreifen.

Was hilft?

- **Selbstreflexion:** Was möchte ich in dieser neuen Lebensphase erreichen?
- **Neue Rollen finden:** Großelternschaft, Ehrenamt, Mentoring, künstlerische Tätigkeiten.
- **Tagesstruktur schaffen:** Ein klarer Tagesablauf hilft, den Übergang zu meistern.
- **Soziale Kontakte pflegen:** Isolation ist ein Risiko – regelmäßige Treffen, Gruppenaktivitäten oder Online-Communitys können helfen.



Finanzielle Realität: Reicht die Rente wirklich?

Viele Beschäftigte überschätzen ihren späteren Rentenanspruch. Laut aktuellen Berechnungen liegt das Rentenniveau bei rund 48 %*. Das bedeutet: Die gesetzliche Rente deckt im Schnitt weniger als die Hälfte des vorherigen Einkommens ab. Versorgungslücken sind daher keine Ausnahme, sondern die Regel.

Besonders im Ruhestand können die Ausgaben steigen: Gesundheitskosten wie Eigenanteile bei Behandlungen, Medikamente oder private Zusatzleistungen nehmen mit dem Alter oft zu. Auch die Wohnsituation spielt eine Rolle – höhere Nebenkosten, notwendige Modernisierungen oder ein Umzug in eine altersgerechte

Wohnung können das Budget zusätzlich belasten. Hinzu kommt die Inflation, die über die Jahre hinweg die Kaufkraft der Rente spürbar mindert. Um den gewohnten Lebensstandard zu sichern, sind zusätzliche Einkünfte unverzichtbar – etwa durch betriebliche oder freiwillige betriebliche Altersvorsorge.

Konkrete Schritte:

- **Rentenansprüche prüfen:** Die Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung gibt einen Überblick über die zu erwartende gesetzliche Rente.
- **Zusätzliche Vorsorge:** Betriebsrenten und freiwillige betriebliche Altersvorsorge (z.B. PlusPunktRente als Entgeltumwandlung), Kapitalanlagen, Immobilien – was steht zur Verfügung?
- **Versicherungen anpassen:** Krankenversicherung (Pflicht oder freiwillig?), Pflegevorsorge, Haftpflicht, Hausrat – was bleibt, was muss neu geregelt werden?



Organisatorische Fragen: der Weg zur Rente

Der Renteneintritt ist nicht nur ein persönlicher Einschnitt, sondern auch ein bürokratischer Prozess, der gut vorbereitet sein will. Wer zu spät beginnt, riskiert Verzögerungen oder Lücken in der Auszahlung. Grundsätzlich sollte der Rentenantrag spätestens drei Monate vor dem gewünschten Beginn gestellt werden – besser noch früher, damit Unstimmigkeiten im Versicherungsverlauf rechtzeitig geklärt werden können.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Organisation der Unterlagen. Versicherungsverläufe, Nachweise zu Beschäftigungs- und Kindererziehungszeiten oder andere relevante Dokumente sollten vollständig vorliegen. So lassen sich langwierige Rückfragen vermeiden. Auch die Krankenversicherung verdient Aufmerksamkeit: Mit Beginn der Rente ändern sich oft die Beiträge, und nicht jeder erfüllt automatisch die Voraussetzungen für die Krankenversicherung der Rentner. Frühzeitige Klärung sorgt hier für Sicherheit.

Konkrete Schritte:

- **Rentenantrag:** Antrag frühzeitig stellen und Versicherungsverlauf prüfen.
- **Fristen und Dokumente:** Unterlagen (Geburtsurkunde, Versicherungsnachweise, Steuer-ID) rechtzeitig sammeln und auf Vollständigkeit achten.
- **Krankenversicherung:** Im Alter rechtzeitig klären.



Psychologische Unterstützung: wenn der Übergang schwerfällt

Der Übergang in den Ruhestand kann auch psychisch herausfordernd sein. Gefühle von Einsamkeit, Nutzlosigkeit oder sogar Depression sind nicht ungewöhnlich. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig mit der emotionalen Seite des Renteneintritts auseinanderzusetzen – idealerweise schon einige Jahre vorher. Besonders betroffen sind Menschen, deren Selbstwert stark mit

ihrer beruflichen Leistung verknüpft war. Wenn Lob, Verantwortung und Erfolgserlebnisse plötzlich wegfallen, kann das innere Gleichgewicht ins Wanken geraten. Auch der Verlust von Alltagsroutinen und sozialen Kontakten trägt dazu bei, dass sich manche „aus dem Leben gefallen“ fühlen. Umso wichtiger ist es, diesen Wandel aktiv zu gestalten und sich Unterstützung zu holen, wenn nötig.

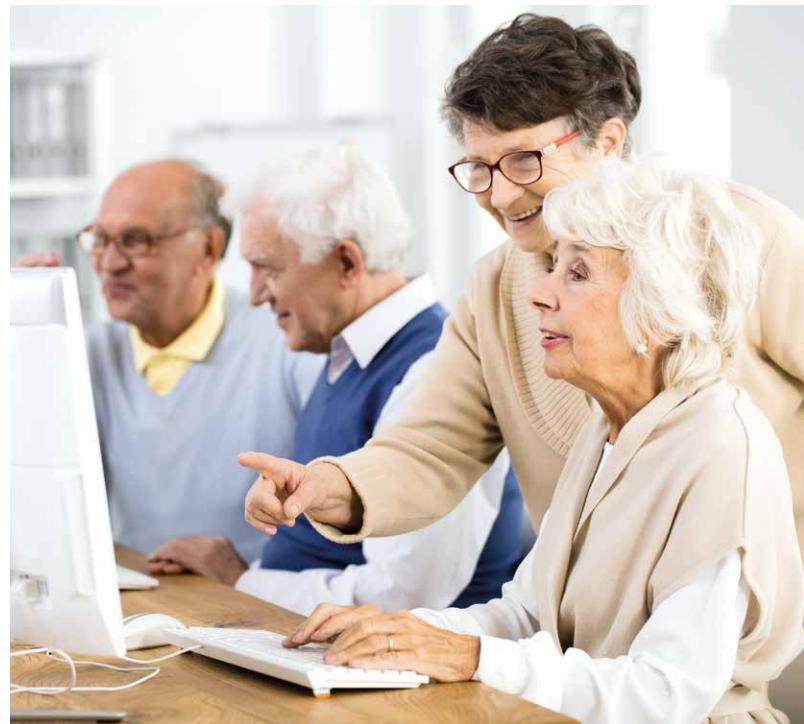
Hilfreiche Angebote:

- Psychologische Beratung oder Coaching
- Selbsthilfegruppen für Ruheständler
- Online-Foren und Communitys
- Programme zur Lebensgestaltung im Ruhestand (z.B. Volkshochschulen, Seniorenakademien)



Gesellschaftlicher Blick: Wie verändert sich das Bild vom Ruhestand?

Der Ruhestand ist längst nicht mehr gleichbedeutend mit Rückzug und Passivität. Während frühere Generationen den Ausstieg aus dem Berufsleben oft mit Ruhe, Beschaulichkeit und Gartenarbeit verbanden, zeigt sich heute ein anderes Bild. Immer mehr Menschen betrachten den Ruhestand nicht als Endpunkt, sondern als neuen Abschnitt voller Möglichkeiten. Sie wollen aktiv bleiben, ihre Erfahrung einbringen, Neues lernen oder sogar noch einmal beruflich durchstarten.



Dabei geht es nicht allein um Selbstverwirklichung, sondern auch um gesellschaftliche Teilhabe. Ältere bringen Kompetenzen, Gelassenheit und Lebenserfahrung ein – Eigenschaften, die in Projekten, Initiativen oder Unternehmen wertvoll sind. Der demografische Wandel verstärkt diesen Trend: In einer alternden Gesellschaft gewinnen Engagement, Weiterbildung und generationenübergreifende Zusammenarbeit an Bedeutung.

Trends, die diesen Wandel prägen:

- **Silver Entrepreneurship:** Immer mehr Ruheständler wagen den Schritt in die Selbstständigkeit und gründen Unternehmen, die von Erfahrung und Netzwerk profitieren.
- **Lebenslanges Lernen:** Onlinekurse, Senior-Studiengänge oder kulturelle Bildungsangebote eröffnen neue Horizonte.
- **Intergenerationelle Projekte:** Ältere und Jüngere arbeiten in Vereinen, Nachbarschaften oder Start-ups zusammen und profitieren vom gegenseitigen Austausch.



Fazit: Den Renteneintritt aktiv gestalten

Der Renteneintritt ist kein Ende – sondern der Beginn eines neuen Kapitels. Wer sich frühzeitig mit den emotionalen, finanziellen und organisatorischen Aspekten auseinandersetzt, kann diesen Übergang bewusst und positiv gestalten.



Ruhestand am Strand: so geht's!



*Ein kleines Häuschen am Mittelmeer
ist in manchen Regionen günstiger zu haben
als eine Mietwohnung in einer bayerischen
Mittelstadt. Dazu die Aussicht auf milderes Klima und ein
anderes Lebensgefühl: Kein Wunder, dass immer mehr
Menschen von einem Ruhestand im Ausland träumen.
Doch kann man eigentlich seine Rente überall beziehen?
Und was sollte man im Einzelnen beachten – etwa bei
den Themen Steuern und Krankenversicherung?*

Mit dem Ruhestand beginnt für viele Menschen ein neues Kapitel. Warum es nicht auch an einem neuen Ort schreiben – mit mehr Sonne, neuen Eindrücken und womöglich günstigeren Lebenshaltungskosten?

Grundsätzlich spricht auch vonseiten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) nichts gegen diesen Traum. An jährlich rund 1,8 Millionen Ruheständler in über 150 Länder überweist sie Monat für Monat eine Altersrente. Ein Großteil geht an Menschen, die nach Erwerbstätigkeit in Deutschland in ihr Herkunftsland zurückkehren. Aber auch der Anteil der Auswanderer im Alter, die ihre Rente auf ein ausländisches Konto überwiesen bekommen, steigt stetig. Fast 250.000 gesetzliche Renten zahlte die DRV im vergangenen Jahr an Deutsche im Ausland – am häufigsten nach Österreich, die Schweiz und Spanien. Denn wie aufwendig ein Ruhestand im Ausland tatsächlich ist, hängt stark vom Zielland ab.

Rentenbezug im Ausland: Darauf kommt es an

In vielen Ländern – aber nicht in allen – ist der Bezug deutscher Renten ohne Nachteile möglich. Wer seinen Wohnort dauerhaft ins Ausland verlegen möchte, sollte dies rechtzeitig der DRV mitteilen (etwa zwei Monate vorher) und sich beraten lassen. Besonders wichtig ist dies, wenn das Zielland weder zum Europäischen Wirtschaftsraum (EU-Länder plus Schweiz, Island, Liechtenstein und Norwegen) gehört noch ein Sozialversicherungsabkommen mit Deutschland hat.

Innerhalb des EWR, der Schweiz und der Länder mit Abkommen werden Renten meist uneingeschränkt überwiesen. In anderen Staaten kann es dagegen zu Abzügen oder höherem bürokratischen Aufwand kommen. Genauere Informationen gibt die DRV online oder in der persönlichen Beratung.

Und was gilt bei Betriebs- und Riesterrenten?

Auch Betriebs- oder Riesterrenten können in der Regel auf ein ausländisches Konto überwiesen werden. Die Bedingungen unterscheiden sich jedoch je nach Anbieter. Für geförderte Altersvorsorgeprodukte wie die Riesterrente gelten klare Regeln: Innerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums dürfen alle Zulagen behalten werden. Wer in ein Land außerhalb zieht – etwa nach Großbritannien, Thailand oder die Schweiz – muss in der Regel die Förderungen zurückzahlen. **Zu Betriebsrenten gilt:** Lassen Sie sich unbedingt von einem Steuerberater beraten, was Ihr Umzug steuerlich bedeutet.

Doppelte Steuerzahlung vermeiden

Das Thema Rente und Steuern im Ausland ist komplex und sollte mit einem auf Auslandsfragen spezialisierten Steuerberater besprochen werden – besonders bei mehreren Einkünften. Erste Orientierung bietet das für Auslandsrentner zuständige Finanzamt Neuhardenberg. Wer eine Rente der DRV erhält, bleibt in manchen Ländern weiter mit dem deutschen Finanzamt verbunden, in anderen nicht. So zahlen Rentner in Österreich oder Bulgarien weiter in Deutschland Steuern, während Auswanderer nach Portugal dort steuerpflichtig sind. In Spanien müssen Rentner sogar in beiden Ländern eine Steuererklärung abgeben.



1,8 Mio.

RENTEN WERDEN PRO JAHR
IN 150 LÄNDER ÜBERWIESEN



250.000

RENTEN WERDEN JEDES JAHR AN
DEUTSCHE IM AUSLAND ÜBERWIESEN



Immerhin: Mit über 90 Staaten hat Deutschland Doppelbesteuerungsabkommen abgeschlossen – darunter alle EU-Länder sowie viele außereuropäische Staaten.

Krankenversicherung: in Europa geregelt

Wer als Rentner in ein EU/EWR-Land oder in die Schweiz zieht und seine Rente ausschließlich aus Deutschland bezieht, kann in seiner bisherigen gesetzlichen Krankenversicherung bleiben. Die europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) gilt auch im Ruhestand. Sie ermöglicht jedoch nur die Leistungen des jeweiligen Landes, die von deutschen Standards abweichen können. Wer außerhalb Europas leben möchte, muss eine private Auslandskranken- und Pflegeversicherung abschließen – meist zu höheren Kosten als in Deutschland. ■

Fazit: Gute Vorbereitung ist Pflicht

Die Rente im Süden zu genießen, kann gelingen – mit guter Planung und ausreichend Vorlauf. Ein Umzug innerhalb Europas ist meist unkompliziert. Außerhalb der EU kann der Ruhestand dagegen steuerliche Nachteile, Rückforderungen bei der Riesterförderung und höhere Krankenversicherungskosten mit sich bringen. Hier lohnt es sich, sorgfältig abzuwägen, ob nicht ein längerer Aufenthalt oder das „Überwintern“ im Lieblingsland die angenehmere Lösung ist.



Demografie unter der Lupe:

Wie groß ist die Herausforderung wirklich?

Die demografische Entwicklung macht vielen Menschen Sorgen, nicht zuletzt beim Thema Altersvorsorge. Denn im Zuge des Wandels stehen zunehmend weniger Beitragszahler mehr Rentenempfängern gegenüber. So mancher Untergangsprophet sagt bereits den Kollaps des Rentensystems voraus. Doch ein Blick in die Geschichte zeigt: Es kommt oft anders als erwartet. Grund genug, den nächsten Jahrzehnten mit Zuversicht zu begegnen.

Niedrige Geburtenraten, eine alternde Gesellschaft mit steigender Lebenserwartung: Mit dem Thema Demografie lässt sich leicht Zukunftsangst schüren. Schon in den 1930er-Jahren warnten Politiker vor der „Vergreisung unseres Volkes“. Auch als 1966 ein „Rentenberg“ für das Jahr 1980 prognostiziert wurde, blieb der Niedergang der Rentenversicherung aus.

Babyboomer und Pillenknick

Die deutsche Rentenversicherung hat immer wieder Krisen überstanden und sich an neue Rahmenbedingungen angepasst – warum also nicht auch künftig? Trotzdem ist die Sorge wegen





LEBENSERWARTUNG
78,3 JAHRE FÜR MÄNNER,
83,2 JAHRE FÜR FRAUEN
(2022)

ZUWANDERUNG
CA. 700.000 IM JAHR 2023,
CA. 1,4 MILLIONEN IM JAHR 2022

GERUTENRATTE
1,35 KINDER PRO FRAU
(2023)

IN UNSEREM
ONLINE-MAGAZIN
MEHR ZUM THEMA
ERFAHREN:



des demografischen Wandels berechtigt: Mit den geburtenstarken Jahrgängen der Babyboomer (1954–1969) gehen bald fast 20 Millionen Menschen in den Ruhestand – so viele wie nie zuvor. Die Geburtenrate liegt derzeit bei rund 1,35 Kindern pro Frau. Eine stabile Bevölkerungszahl würde 2,1 Kinder erfordern. Zugleich ist der Anteil der über 65-Jährigen von 15 Prozent (1991) auf 22 Prozent (2022) gestiegen.

Dämpfende Faktoren im demografischen Wandel

Deutschland altert zwar, aber nicht so schnell wie früher befürchtet – dank eines positiven Wanderungssaldos. Dass die Bevölkerung 2024 rund 84,7 Millionen Menschen umfasst, konnte der Bericht von 1987 nicht ahnen – er rechnete für 2030 mit nur 48 Millionen. Ein gutes Beispiel dafür, wie unsicher Prognosen sein können.

Wie gefordert ist das Rentensystem?

Die Lebenserwartung ist zwar gestiegen, stagniert aber seit einigen Jahren. Zusammen mit der Einwanderung hat das die düsteren Prognosen abgeschwächt. So erwartete das Statistische Bundesamt 2015 noch, dass 2060 auf 100 Erwerbstätige bis zu 55 Ruheständler kommen würden. Inzwischen liegt die Prognose bei unter 45 – aktuell sind es rund 35. Eine Herausforderung bleibt die Alterung dennoch. Wie sehr das Rentensystem belastet wird, hängt auch von gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Faktoren ab: Beschäftigung, Bildung, Integration und Produktivität.

Zu den wichtigsten Stellschrauben gehören:

- höhere Erwerbsbeteiligung von Frauen,
- längere Lebensarbeitszeit, angepasst an die Lebenserwartung.

Im Jahr 2000 waren nur 20 Prozent der 60- bis 64-Jährigen erwerbstätig, 2022 bereits über 60 Prozent. Auch qualifizierte Zuwanderung und Digitalisierung können zur Entlastung beitragen – vorausgesetzt, Integration und Bildungsinvestitionen gelingen.

Was kann man persönlich tun?

Die Zukunft der Altersvorsorge hängt von vielen schwer vorhersehbaren Faktoren ab. Wichtig ist: Demografische Prognosen sind Momentaufnahmen, keine Schicksalsschläge. Panik hilft nicht weiter. Wer in Bildung und Gesundheit investiert, sorgt effektiv gegen Altersarmut und Pflegebedürftigkeit vor.

Die staatliche Rentenversicherung wird voraussichtlich auch künftig tragfähig bleiben. Zusätzliche Vorsorge – etwa mit einer Betriebsrente oder unserer freiwilligen betrieblichen Altersvorsorge der PlusPunktRente – ist dennoch sinnvoll, um individuellen Spielraum zu schaffen. ■

MEHR INFOS:
PLUSPUNKTRENTE
ALS ENTGELT-
UMWANDLUNG



MEHR INFOS:
PLUSPUNKTRENTE
MIT RIESTER-
FÖRDERUNG



IN UNSEREM
ONLINE-MAGAZIN
MEHR ZUM THEMA
ERFAHREN:



Vom Ich zum Wir: Wie Sie den finanziellen Übergang zur Familie meistern

Eine Familie zu gründen ist aufregend, wunderschön – und ein emotional-finanzialler Kraftakt. Das Paar teilt sich ab jetzt die Verantwortung für Alltag, Kinder und Zukunft.

Aus dem „Ich zahle für mich“ wird ein „Wir finanzieren unser Leben“. Entscheidend werden nun die Fähigkeit und Bereitschaft, offen und kompromissbereit über Geld zu sprechen.

„Es ist allgemein bekannt und anerkannt, dass ein alleinstehender Mann, der ein beträchtliches Vermögen besitzt, auf der Suche nach einer Frau sein muss.“

Mit diesem berühmten Satz beginnt Jane Austens *Stolz und Vorurteil*. Was einst ironisch den Heiratsmarkt des 19. Jahrhunderts beschrieb, hat bis heute Gültigkeit: Wer sich verbindet, verhandelt früher oder später nicht nur Zuneigung, sondern auch wirtschaftliche Realität – besonders, wenn Kinder oder eine Hochzeit geplant sind.

Zusammenziehen heißt zusammen wirtschaften

Spätestens, wenn Liebende zusammenziehen, wirtschaften sie gemeinsam. Jetzt gilt es, transparent und kompromissbereit über Finanzen zu sprechen. Noch immer ist Geld einer der häufigsten Trennungsgründe.

Wichtige Fragen für Paare sind etwa:

- Wie stellen wir uns ein faires finanzielles Miteinander vor?
- Wie viel geben wir monatlich aus?
- Wie gehen wir mit Einkommensunterschieden um?
- Wie teilen wir Kosten für Miete und Anschaffungen?
- Was bleibt jedem zur freien Verfügung?
- Was planen wir für unsere Zukunft?

Entscheidend ist, dass Gespräche konstruktiv und ohne Druck verlaufen. Denn Geldthemen bergen Konfliktpotenzial. „Nur wenige Themen erscheinen so unromantisch und konflikträchtig wie Geld“, sagt Diplom-Psychologe Markus Ernst von PARSHIP. „Eine ähnliche finanzielle Herkunft und eine gemeinsame Haltung erleichtern das Miteinander.“

Vom Single-Konto zum Finanzteam

Wenn eine Beziehung ernster wird, stellt sich oft die Frage: getrennte oder gemeinsame Konten? Drei Modelle stehen zur Wahl:

Getrennte Konten: Jeder zahlt anteilig.

Gemeinsames Konto: Alle Einnahmen in einem Topf – schafft Nähe, verlangt Vertrauen.

Drei-Konten-Modell: Gemeinsames Konto für Fixkosten, private Konten bleiben. Es sorgt für Transparenz.

Tipp: Ein digitales Haushaltsbuch hilft beim Überblick.

50:50 oder nach Einkommen?

Bei unterschiedlichen Gehältern kann der Beitrag zum Gemeinschaftskonto prozentual erfolgen – wer mehr verdient, zahlt mehr. So bleibt die Belastung fair verteilt.

Was ändert sich finanziell durchs Heiraten?

Mit der Eheschließung wird das Paar auch für den Staat zur Einheit. Vorteile sind etwa das Ehegattensplitting und höhere Freibeträge bei Schenkungen und Erbschaften – besonders relevant bei unterschiedlich hohen Einkommen. Eheleute sind gesetzlich verpflichtet, sich gegenseitig zu unterstützen, etwa bei Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Kindererziehung. Im Todesfall besteht Anspruch auf Hinterbliebenenleistungen. Wer keinen Ehevertrag schließt, lebt automatisch in einer Zugewinngemeinschaft: Alles,

was während der Ehe erwirtschaftet wird, zählt zum gemeinsamen Vermögen – auch Rentenansprüche. Im Scheidungsfall wird der Zugewinn geteilt. Eheverträge gelten vielen als unromantisch, doch laut Umfragen wünscht sich rund ein Drittel der Verheirateten einen. Bei einer Scheidungsquote von über einem Drittel ist es sinnvoll, auch den Trennungsfall fair vorzudenken – das ist nicht unromantisch, sondern vorausschauend.

Elternzeit, Teilzeit, Karriere – wer zahlt den Preis?

Mit der Geburt eines Kindes beginnt ein neues Kapitel. Doch die Familiengründung verändert nicht nur den Alltag, sondern auch das Einkommen: Ein Elternteil – meist die Frau – reduziert oft seine Arbeitszeit. Die Folge: geringeres Einkommen und niedrigere Rentenansprüche. Wichtig ist, das früh gemeinsam zu planen und Lösungen zu finden, etwa faire Aufteilung der Elternzeit, Anpassung der Fixkosten oder Ausgleichszahlungen in die Rentenversicherung des Care-gebenden Elternteils. Viele Paare bilden bereits vor der Familienphase gezielt Rücklagen.

Die Familie absichern: Was bedeutet das?

Wichtige Versicherungen für junge Familien sind:

- eine gemeinsame Haftpflichtversicherung,
- eine Berufsunfähigkeitsversicherung, möglichst früh abgeschlossen,
- eine Risikolebensversicherung zum Schutz von Einkommen oder Krediten.

Fazit: Vom Ich zum Wir – mit Vertrauen und Plan

Eine Familiengründung ist ein großes Abenteuer – mit Vertrauen, Kommunikation und Planung gut zu meistern. Wichtig: offen über Geld sprechen, faire Lösungen finden und Finanzen nicht als Druckmittel nutzen. So bleibt Raum für gemeinsame Ziele und individuelle Freiheit. Partnerschaft und finanzielle Unabhängigkeit sind heute – anders als zu Jane Austens Zeiten – kein Widerspruch mehr. ■



Elterngeld, Kindergeld, Kinderfreibetrag

- Elterngeld: bis 14 Monate Ersatzleistung
- Kindergeld: 255 €/Monat bis 18 (25 bei Ausbildung)
- Kinderfreibetrag: 6.672 €/Jahr

BVK in Elternzeit

Pflichtversicherung bleibt; max. 36 Monate Versorgungspunkte auf Basis 500 € fiktivem Verdienst. Kein Entgelt beim selben Arbeitgeber.

Einsamkeit: Grundgefühl unserer Zeit – und was man dagegen tun kann



*Wir sind so vernetzt wie nie – und doch
wächst die Einsamkeit. Ein Gefühl,
das wehtut und krank macht, aber auch an
ein menschliches Grundbedürfnis erinnert.*

C laudia, 58, aus Würzburg, spürt eine Leere: Die Kinder sind aus dem Haus, die Ehe geschieden, Freundschaften zerstreut. „Es ist, als ob die Welt weiterläuft, aber ich stehe still“, sagt sie. „Ich sehe Menschen, aber finde keine Verbindung.“

Nicht nur in Deutschland, auch weltweit spricht man von einer „Einsamkeitsepisode“. Großbritannien hat ein Ministerium für Einsamkeit, und laut Einsamkeitsbarometer fühlt sich hierzulande mehr als jeder Zehnte oft oder sehr oft einsam. Studien zeigen: Chronische Einsamkeit schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Demenz. Sie ist für den Körper so schädlich wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich.

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist nicht gleich Alleinsein. Alleinsein kann erholsam sein, Einsamkeit dagegen ist der Schmerz über fehlende Verbindung. Sie bezieht sich auf die Qualität, nicht die Anzahl unserer Beziehungen. Forscher zeigen: Einsamkeit aktiviert im Gehirn dieselben Areale wie Hunger oder Durst – ein seelischer Notruf aus unserer evolutionären Vergangenheit.

Warum ist Einsamkeit heute so präsent?

Dass Einsamkeit wächst, hat viele Ursachen:

- Pandemie-Nachwirkungen – weniger Begegnungen, mehr Rückzug.
- Individualisierung – mehr Singles, spätere Familiengründung, weniger Nähe.
- Arbeitswelt im Wandel – Homeoffice verringert soziale Kontakte.
- Digitale Kommunikation – ersetzt keine echten Begegnungen.
- Vergleichsdruck – idealisierte Online-Leben verstärken das Gefühl, nicht dazugehören.

- Soziale Medien schaffen Verbindung auf Klick – aber selten echte Nähe.

Einsamkeit in den verschiedenen Lebensphasen

Jugend: Hoher sozialer Druck, ständige Vergleiche, besonders in sozialen Medien. Lockdowns haben Isolation und Ängste verstärkt.

Berufsleben: Überarbeitung, funktionale Beziehungen, kaum echte Freundschaften.

Ruhestand: Wegfall von Strukturen und Kontakten; der Tod des Partners kann Isolation verstärken.

Hohes Alter: Gesundheitliche Einschränkungen und Scham über Gebrechlichkeit führen oft zum Rückzug.

Was hilft gegen Einsamkeit?

Einsamkeit hat viele Gesichter. Doch es gibt Wege heraus:

- Offline-Zeit – weniger Social Media, mehr reale Begegnungen
- Soziale Aktivitäten – Vereine, Chor, Ehrenamt oder Nachbarschaftsgruppen fördern Kontakte
- Kontaktpflege – sich an Geburtstage erinnern, Interesse zeigen
- Kleine Schritte – ein Gespräch, ein Spaziergang, eine Einladung

Eine Aufgabe für die Gesellschaft

Einsamkeit ist kein persönliches Versagen, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Städte und Gemeinden können mit Nachbarschaftsprojekten, Begegnungsstätten und kulturellen Angeboten gegensteuern.

Vorsorge gegen Einsamkeit

Wer Einsamkeit im Alter vermeiden will, sollte soziale und finanzielle Vorsorge kombinieren. Engagieren Sie sich, bleiben Sie aktiv – ob ehrenamtlich, sportlich oder kulturell. Das stärkt Kontakte und das Gefühl, gebraucht zu werden. Auch finan-

*Einsamkeit kann
jeden treffen.*

zielle Absicherung hilft, gesellschaftlich teilzuhaben – etwa für Reisen, Kurse oder Hobbys. Wer früh vorsorgt, z. B. über eine PlusPunktRente, schafft sich später Freiraum für Begegnung statt Beschränkung.

Fazit

Einsamkeit ist kein unausweichliches Schicksal und kein Grund zur Scham. Entscheidend ist, Wege aus der Isolation zu öffnen – persönlich und gesellschaftlich. Denn wir sind mehr als Individuen: Wir sind soziale Wesen, die Verbindung brauchen. ■

LESETIPPS!



WIE EINSAM SIND JUNGE
ERWACHSENE IM JAHR 2024?



RUTH K. WESTHEIMER, VOM GLÜCK DER
VERBUNDENHEIT: 100 WEGE AUS DER
EINSAMKEIT – ERKENNTNISSE AUS
MEINEN ERSTEN 96 JAHREN.

Die Kunst, NEIN zu sagen:

Warum es uns so schwerfällt und wie wir es lernen

„Nein zu sagen ist egoistisch!“ Diesen Gedanken haben viele im Kopf, wenn sie eine Bitte ausschlagen. Doch in Wahrheit ist das Gegenteil der Fall: Wer bewusst Nein sagt, schafft Klarheit, schützt sich vor Überlastung und kann seine Energie für die wirklich wichtigen Dinge einsetzen. Doch wie gelingt das?



Es ist Freitagnachmittag. Sie freuen sich auf einen entspannten Feierabend, doch dann klingelt das Telefon. Ihr Chef braucht dringend noch eine Präsentation für Montag. Eigentlich haben Sie anderes vor – aber können Sie wirklich Nein sagen? Viele Menschen fühlen sich in solchen Momenten hin- und hergerissen. Doch es gibt Strategien, um freundlich, aber bestimmt Grenzen zu setzen.

Warum fällt es uns so schwer, Nein zu sagen?

Hinter der Angst vor dem Nein steckt oft ein tief verwurzeltes Bedürfnis nach Harmonie und Anerkennung. Wir wollen niemanden enttäuschen oder als unkooperativ gelten. Gerade im Beruf kann es zudem Angst machen, als wenig engagiert oder gar illoyal wahrgenommen zu werden. Doch genau hier liegt das Problem: Wer immer Ja sagt, läuft Gefahr, sich zu überlasten, Grenzen zu überschreiten und langfristig unter Stress und Erschöpfung zu leiden.

Hier sind einige wesentliche Faktoren, die unser Verhalten beeinflussen:

- **Angst vor Ablehnung und Konflikten:** Viele Menschen fürchten negative Reaktionen, wenn sie Nein sagen. Sie wollen Streit vermeiden und Harmonie bewahren – doch das führt oft zu Überlastung und Stress. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Grenzen ist daher essenziell für das seelische Wohlbefinden.
- **Selbstwertgefühl und Bedürfnis nach Anerkennung:** Wer oft Ja sagt, um Bestätigung zu erhalten, sollte sich bewusst machen: Der eigene Wert hängt nicht von der Zustimmung anderer ab. Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen und nicht ständig auf äußere Anerkennung angewiesen zu sein.

› **Gesellschaftliche Erwartungen und Prägungen:** Von klein auf werden wir dazu erzogen, hilfsbereit und entgegenkommend zu sein. Gerade Frauen stehen oft unter dem Druck, es allen recht zu machen. Doch gesunde Grenzen zu setzen ist kein Zeichen von Egoismus – sondern ein Akt der Selbstachtung und Selbstbestimmung.

Die Konsequenzen eines fehlenden Neins

Dauerhafte Überlastung durch mangelnde Abgrenzung kann nicht nur die eigene Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, sondern auch die Zufriedenheit und das persönliche Wohlbefinden. Wer stets die Bedürfnisse anderer über die eigenen stellt, wird langfristig unzufrieden und kann sogar ins Burnout geraten. Doch nicht nur für die eigene Gesundheit ist ein klares Nein wichtig – auch im beruflichen Umfeld sorgt es für Transparenz und Verlässlichkeit. Wer sich ständig übernimmt, macht letztlich eher Fehler und wirkt unzuverlässig, anstatt engagiert und professionell.

Wer Nein sagt, sagt Ja zu etwas anderem

Jedes Nein zu einer Aufgabe, die nicht den eigenen Prioritäten entspricht, ist gleichzeitig ein Ja zu etwas anderem – sei es mehr

Zeit für wichtige Projekte, persönliche Erholung oder Familie und Freunde. Wer sich bewusst für ein Nein entscheidet, gibt sich selbst die Möglichkeit, den Fokus auf das zu legen, was wirklich zählt. Ein bewusstes Nein bedeutet also nicht Verlust, sondern eine Entscheidung für das, was wirklich wichtig ist. Diese Perspektive hilft dabei, das Nein mit einem guten Gefühl auszusprechen, anstatt es als Verzicht zu empfinden. ■

Fazit

Nein zu sagen bedeutet nicht, egoistisch zu sein – im Gegenteil: Es bedeutet, sich selbst und seine Grenzen zu respektieren. Wer es schafft, klar und wertschätzend Nein zu sagen, sorgt nicht nur für eine bessere Balance im eigenen Leben, sondern wird langfristig als zuverlässiger und authentischer wahrgenommen. Denn echte Stärke zeigt sich nicht in einem permanenten Ja – sondern in der Fähigkeit, bewusst und selbstbewusst Grenzen zu setzen.



Die Kunst, Nein zu sagen – aber richtig

1 Klar und direkt kommunizieren: Ein deutliches „Nein, das schaffe ich leider nicht“ ist oft wirkungsvoller als ein langes Herumreden. Unklare Aussagen wie „Vielleicht später“ oder „Mal sehen“ können eher zu Nachfragen führen.

2 Freundlich, aber bestimmt bleiben: Ein Nein muss nicht unfreundlich sein. Ein Satz wie „Danke, dass du an mich gedacht hast, aber ich kann das leider nicht übernehmen“ zeigt Respekt und klare Abgrenzung zugleich.

3 Alternative Lösungen anbieten: Falls möglich, können Sie eine Alternative aufzeigen, z. B.: „Ich habe gerade keine Kapazitäten, aber vielleicht kann dir Kollege X weiterhelfen.“

4 Sich nicht rechtfertigen müssen: Oft glauben wir, unser Nein ausführlich erklären zu müssen. Das ist nicht nötig. Ein einfaches „Ich kann leider nicht“ reicht aus.

5 Übung macht den Meister: Nein sagen ist eine Fähigkeit, die geübt werden kann. Fangen Sie mit kleineren Situationen an und steigern Sie sich nach und nach.

65%

DER ANGESTELLTEN
GLAUBEN, DASS ÄL-
TERE KOLLEGEN SICH
MIT NEUER TECHNIK
SCHWERTUN.

Quelle: Digital Etiquette:
Mind the Generational Gap
von Adaptivist

81%

DER ANGESTELLTEN
ÜBER 65 LEHNEN ES
AB, NACH GENERATIO-
NEN KATEGORISIERT
ZU WERDEN.

Vielfalt: Wie unterschiedliche Generationen zu Erfolgsteams werden

Altersgemischte Teams sind in Zeiten von demografischem Wandel und Fachkräftemangel nicht nur unumgänglich – sie führen nachweislich zu besseren Ergebnissen. Doch in der Praxis prallen die Werte und Kommunikationsformen von Jüngeren und Älteren oft aufeinander. Wie können stabile Brücken entstehen?

Die Stereotype sind schnell an die Wand gezeichnet: Auf der einen Seite die junge Mitarbeiterin, die sich wie ein Fisch im Wasser in der Welt digitaler Tools bewegt, am liebsten per Chat kommuniziert und nur noch gelegentlich „analog“ im Büro vorbeischaut. Auf der anderen Seite der ältere Kollege, der über die Ansprüche der Generation Z den Kopf schüttelt, stundenlang telefoniert und persönliche Meetings schätzt – die ständig neuen Plattformen und Tools aber eher lästig, vielleicht sogar bedrohlich findet.

Wenn Generationen aufeinandertreffen
Wo unterschiedliche Altersgruppen zusammenarbeiten, knirscht es häufig. Der rasante digitale Wandel trifft auf Generationen mit verschiedenen Erfahrungen. Laut der Studie „Digital Etiquette: Mind the Generational Gap“ finden 56 % der Beschäftigten generationenübergreifende Teams herausfordernd. 65 % glauben, ältere Kollegen hätten Mühe mit neuer Technik – und viele Ältere fühlen sich dadurch an den Rand gedrängt.

Vier Generationen – vier Wertewelten

- **Babyboomer (1946–1964):**
Loyalität, persönliche Gespräche, hohe Arbeitsmoral
- **Generation X (1965–1980):**
Selbstständigkeit, Work-Life-Balance, Mix aus analog und digital
- **Millennials/Generation Y (1981–1996):**
Sinnorientierung, flache Hierarchien, digitale Kommunikation
- **Generation Z (ab 1997):**
Digital Natives, schnelle Kommunikation, klare Grenzen zwischen Job und Freizeit

Die Belegschaft wird älter

Der Arbeitsmarkt ist zunehmend auf erfahrene Kräfte angewiesen. In den letzten 20 Jahren stieg die Erwerbsquote der über 55-Jährigen um acht Prozent. Arbeitsforscher Hans Rusineck schätzt, dass im Jahr 2100 vier von zehn Beschäftigten über 60 sein werden.

Stärken verbinden – statt trennen

Altersgemischte Teams bieten große Chancen: Unterschiedliche Perspektiven führen zu mehr Innovation. Jüngere bringen technologische Kompetenz, Ältere strategische Erfahrung und Weitblick ein. Uschi Backes-Gellner, Professorin an der Universität Zürich, nennt das „Komplementaritätseffekte“ – wenn beide Gruppen gemeinsam produktiver sind als allein. Diese Effekte seien besonders stark in kreativen und innovativen Unternehmen.

Wissen bewahren: das Modell der Senior-experten

Unternehmen wie Bosch setzen auf Ruheständler als Wissensbewahrer: In einem Pool von über 2.400 ehemaligen Mitarbeitenden teilen sie weltweit ihre Erfahrung – etwa in Entwicklung, Marketing oder Mentoring. So bleibt wertvolles Know-how erhalten.

Führung gefragt: Auf Augenhöhe arbeiten

Damit Altersvielfalt gelingt, kommt es auf gute Führung an.

Wichtige Maßnahmen:

- Räume für Austausch schaffen – etwa Workshops oder Gesprächsrunden.
- Neue Technologien schrittweise einführen und praxisnah schulen.
- Mentoring-Tandems bilden: Jüngere machen Ältere mit digitalen Tools vertraut, Ältere geben strategisches Wissen weiter.
- Lernprozesse als gegenseitiges Coaching verstehen – statt Belehrung.

So entstehen Synergien und Respekt. Laut der Studie sind 53 % der Generation Z sogar neidisch auf die Telefonkompetenz der Älteren.

Fazit

Ob Babyboomer oder Generation Z – am Ende verbindet alle der Wunsch, etwas zu bewegen und Anerkennung zu erhalten. Altersvielfalt ist kein Hindernis, sondern ein Erfolgsfaktor. Wo Unternehmen Offenheit fördern, werden Unterschiede zur Stärke – und aus Generationen echte Erfolgsteams. ■



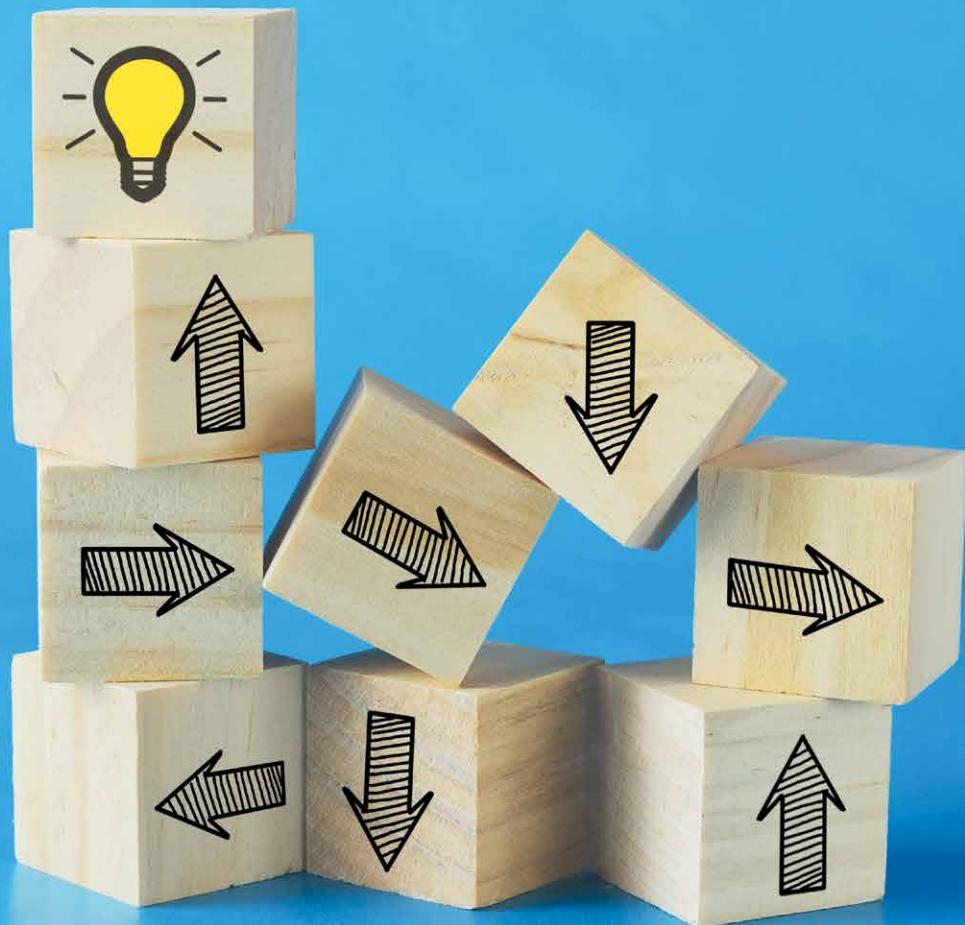
LESETIPP!

DANIELA EBERHARD: GENERATIONEN ZUSAMMEN FÜHREN – MIT MILLENIALS, GENERATION X UND BABYBOOMERN DIE ARBEITSWELT GESTALTEN.



Fehlerkultur:

Früher Tabu, heute Motor der Veränderung?



Es ist ein Naturgesetz: Wo Menschen handeln, geschehen Fehler – auch wenn es niemand möchte. Am Arbeitsplatz konstruktiv mit diesem Umstand umzugehen, nennt sich moderne Fehlerkultur. Sie steht für Offenheit, Vertrauen und Lernbereitschaft – und hat in den letzten Jahren eine erstaunliche Karriere gemacht.



Nicole Röttger, Initiatorin des Veranstaltungsformats „GeScheiterWeiter“

Im Interview mit Frau Röttger: „Scheitern will niemand – aber Lernen gelingt nur, wenn wir über Fehler sprechen.“

WEITERE INFOS
ZUM VERAN-
STALTUNGSFORMAT
FINDEN SIE HIER:



In der Praxis bleibt das allerdings schwierig. Angst vor Gesichtsverlust oder Schuldzuweisungen verhindern oft, dass offen über Fehler gesprochen wird. Gerade in der Verwaltung – mit klaren Abläufen und starren Hierarchien – ist Risikobereitschaft selten.

Doch langsam ändert sich etwas. Ein Beispiel: das Veranstaltungsformat „GeScheiterWeiter“, die erste Fuckup-Night für Verwaltung und Behörden. Initiatorin **Nicole Röttger** erklärt im Interview, was gute Fehlerkultur bedeutet – und warum sie ohne mutige Führung kaum gelingt.

Frau Röttger, wie kamen Sie auf die Idee zu „GeScheiterWeiter“?
Die Idee entstand während der Coronazeit. Wir haben gemerkt, dass viele Beschäftigte in der Verwaltung Veränderungen wollen, sich dabei aber allein fühlen. Also wollten wir ihnen eine Bühne geben. Inspiriert von den Fuckup-Nights der Start-up-Szene haben wir ein Format entwickelt, in dem das Lernen aus Experimenten und Misserfolgen im Mittelpunkt steht. „GeScheiterWeiter“ ist ein Wortspiel – denn es geht ums Weiterkommen durch Erfahrung.

Was macht eine gute Fehlerkultur aus?

Entscheidend ist, die Schuldfrage hinter sich zu lassen. Statt zu fragen „Wer war's?“, geht es um „Was können wir besser machen?“ Eine gute Fehlerkultur braucht Feedback, Reflexion – und Führungskräfte, die vorleben, dass Ausprobieren erlaubt ist. Nur so entstehen Räume, in denen Neues entstehen kann.

Wie läuft eine „GeScheiterWeiter“-Veranstaltung ab?

Unser Format ist digital. Die Teilnehmenden bewegen sich als Avatare auf einer interaktiven Plattform, begegnen sich, kommen spielerisch ins Gespräch – und dann erzählen Menschen aus der Verwaltung in zehn Minuten, was schiefgelaufen ist und was sie daraus gelernt haben.

Wie ist die Resonanz – und warum richtet sich das Format speziell an den öffentlichen Dienst?

Die Verwaltung ist stark von Fehlervermeidung geprägt. Fehler gelten dort schnell als Makel, nicht als Lernchance. Wir bieten

deshalb einen geschützten Raum, in dem offen gesprochen werden darf. Die Resonanz ist groß: Von anfänglich 25 Teilnehmenden sind wir inzwischen bei rund 80. Viele kommen regelmäßig – weil sie merken, wie befreiend es ist, Erfahrungen zu teilen.

Welche Themen stehen im Mittelpunkt?

Meist geht es um Digitalisierung und neue Formen der Zusammenarbeit. Wir hören Geschichten über E-Akten, KI-Strategien, agile Projekte oder Bürgerportale – überall dort, wo Neues ausprobiert wird, passieren Fehler. Wichtig ist, sie sichtbar zu machen, damit andere daraus lernen können. Fünf Tipps für eine bessere Fehlerkultur im Team:

1. Haltung statt Appelle:

Führungskräfte müssen ein Umfeld schaffen, in dem niemand Angst vor Fehlern hat.

2. Schuldfrage vermeiden:

Statt „Wer war's?“ lieber fragen „Was lernen wir daraus?“

3. Feedback zur Routine machen:

Kurze Nachbesprechungen fördern gemeinsames Lernen.

4. Raum für sicheres Scheitern schaffen:

Kleine Experimente bewusst zulassen.

5. Transparenz leben:

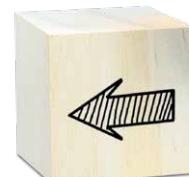
Offener Austausch über Hierarchien hinweg stärkt Vertrauen.

„Fehler sind keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Bewegung“

Wenn Verwaltungen Fehler als Lernchance begreifen, wird Veränderung erst möglich. Das erfordert Mut, aber es lohnt sich: Wer offen über das spricht, was nicht funktioniert, schafft die Basis für eine moderne, lernende Organisation.

Frau Röttger, vielen Dank für das Gespräch! ■

DAS VOLLSTÄNDIGE
INTERVIEW MIT
NICOLE RÖTTGER
FINDEN SIE IM
ONLINE-MAGAZIN:



Dresscode Homeoffice: Gummizug forever?



Der Siegeszug der Bildschirmarbeit aus dem heimischen Schlafzimmer hat eine Fashion-Revolution der eigenen Art ausgelöst. Und dabei hatten wir uns doch alle vorgenommen, auch im Homeoffice die Form zu wahren! Doch Selbstachtung hin oder her: Jogginghose ist und bleibt King. Bleibt nur die Frage: Werden wir Krawatten bald nur noch im Textilmuseum bestaunen?

Kleider machen Leute, heißt es. Doch das galt nur für einen bestimmten Abschnitt der Zivilisationsgeschichte. Genauer, bis der Mensch das Homeoffice erfand. Seitdem zählt die Devise „Hauptsache bequem, Hauptsache elastisch“!

Folgerichtig: Auch im Jahr 2024, vier Jahre nach Beginn der Pandemie, war die Jogginghose der deutschen Vogue zufolge immer noch eines der It-Pieces überhaupt. Die Schlabberhose mit Gummizug hat nicht nur eine einmalige Erfolgsgeschichte im Universum der Mode hingelegt, sie ist nun auch mit echt goldenen Seitenstreifen bei Gucci erhältlich: für schlappe 1.300 Euro. Kein Wunder: Hoodies und überdimensionierte Kopfhörer beweisen, wenn es drauf ankommt, eben doch meist deutlich mehr „Videokonferenz-Glaubwürdigkeit“ als der feinste Business-zwirn.

Casual- schlägt Business-Look: So kann man die Modegeschichte der letzten Jahre zusammenfassen.

High Heels „tout de suite“ durch Flauschsocken ersetzt

Betrachten wir die Krawatte. Seit ewigen Zeiten ist sie das Symbol für Seriosität im Job. Nun hat sie so gut wie ausgedient. Das verkündete das Statistische Bundesamt vor Kurzem. Krawatten werden in Deutschland immer weniger gekauft und noch weniger getragen. Der Grund: Das enge Gefühl um den Hals und das umständliche Binden mag sich einfach kaum jemand mehr antun.

Wer verstünde das nicht. Gut möglich, dass das nur der Anfang ist. Vielleicht landet bald alles im Fundus der Bekleidungshistorie, was den Elastizitätstest nicht besteht. Neben dem Korsett und anderen Produkten mit dem inzwischen restlos entmachteten Motto: Wer schön sein will, muss leiden. Wenig Hoffnung besteht diesbezüglich auch für High Heels, die früher zum alltäglichen Albtraum von Frauen in Führungspositionen

gehörten. Sie wurden im Homeoffice von bekennenden Leaderinnen „tout de suite“ durch Flauschsocken ersetzt. Rückkehr zu Lebzeiten: eher unwahrscheinlich.

Unter der Tischplatte: Where the magic happens!

Geben wir es zu: Diese digitale modische Revolution gegen alles, was schmerzt, drückt oder einengt, wäre nicht möglich gewesen, wenn es keine Tischplatten gäbe. Das Epizentrum der digitalen modischen Revolution liegt südlich der Schreibtischplatte. This is where the magic happens, von hier aus hat die Macht des Gummizugs ihre ganze Energie entfaltet.

Ob ganz ohne Hose, in Boxershorts oder Jogger, der Homeoffice-Dresscode bietet dank blickschützender Tischplatte grenzenlose Freiheit – zumindest solange niemand aufsteht, um dem Paketboten die Tür zu öffnen, und vergisst, vorher die Kamera auszustellen. Ja, hier gibt es vermutlich wenig, was wir in den letzten Jahren nicht ansehen durften oder mussten – aber so ist das nun einmal mit kulturellen Lernprozessen.

Ob es darum geht, schnell noch einen Blazer über das Schlafanzugoberteil zu werfen, mit Lippenstift und Make-up in Sekunden einen professionellen und superwachen Eindruck zu simulieren oder auch bei einem „Bad Hair Day“ mal die „Kamera geht leider nicht-Karte“ auszuspielen.

Wenn nur nicht die Rückkehr in die unbarmherzige Realität drohen würde! Denn so einfach die Kleiderfrage zu Hause geworden ist, so verwirrend wird es, wenn wir plötzlich zwischen heimischem Schreibtisch und realer Begegnung in ungünstig beleuchteten Konferenzräumen

Umsätze im Sinkflug: Krawattenhersteller stehen unter Druck. Nach Angaben des Modeverbands German-Fashion, basierend auf Daten des Statistischen Bundesamts, sind die Krawattenimporte nach Deutschland zwischen 2014 und 2023 um zwei Drittel zurückgegangen.

hin- und herwechseln müssen. Wie viele akute Entscheidungskrisen vor dem morgendlichen Kleiderschrank es wohl derzeit gibt, wenn der abrupte Wechsel vom Gummizug zur steifen Bundfalte gefordert wird?

Casual 2.0: virtuell und elastisch

Im Homeoffice dagegen könnte es zukünftig noch bequemer als bisher zugehen. Die Virtualität könnte es wieder mal möglich machen. Casual Homeoffice 2.0 ginge dann so: Bei einem Call lässt sich nicht mehr nur der Raumhintergrund mit Palmenstrand oder New Yorker Bürokulisse wählen. Zusätzlich zaubert uns die KI je nach Anlass auch gleich die entsprechende Kleidung auf den Leib: BusinessJacket mit perfekt gebundener Krawatte für den Kundentermin, Hoodie für die internen Meetings, Bluse mit Perlenkette für das Gehaltsgespräch mit der Personalabteilung.

Mit einem Fingerschnipp hätten wir alle unsere bestens gefüllten, virtuellen Kleiderschränke. Selbstverständlich drückt, zwickt, engt hier nichts ein. Und was wir tatsächlich tragen, bliebe dann, sogar ohne Tischplatte, für immer unser persönliches Modegeheimnis. Vermutlich jedoch wird ein Gummizug eine Rolle spielen. Denn die sind nun einmal gekommen, um zu bleiben. ■



LESETIPP!

VOGUE-ARTIKEL: SO AVANCIERT DIE JOGGINGHOSE IM FRÜHJAHR 2024 ZUM NEUEN IT-PIECE IM STREETSTYLE.

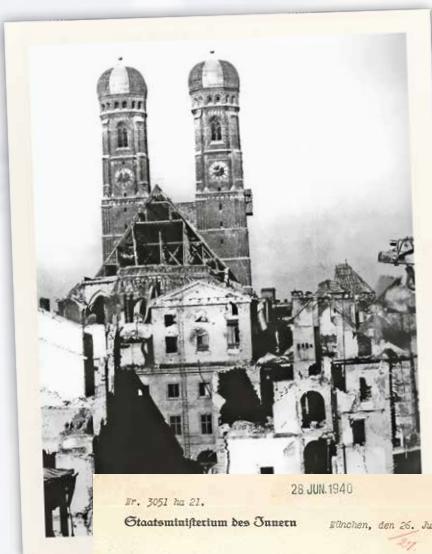


85 Jahre BVK Zusatzversorgung: Erfolgsgeschichte der betrieblichen Altersversorgung



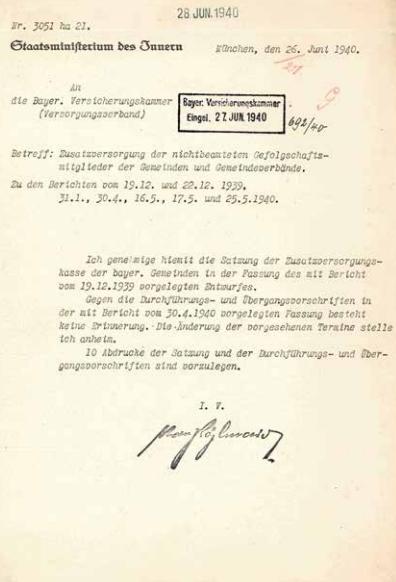
In den 1980er-Jahren wurde der erste
Serverraum bei der BVK eingerichtet.

*Im April 2025 feierte die BVK Zusatzversorgung ihr
85-jähriges Bestehen - ein Jubiläum, das zurückblicken
lässt auf eine beeindruckende Entwicklung
von den Kriegsjahren bis in die digitale Gegenwart.*



Im Juni 1940 war München zum ersten Mal Ziel eines alliierten Luftangriffs.

Frisch getrennt: Der Vorstandsvorsitzende der neu eingerichteten Versorgungskammer, Gerhard Luther (v. l.), und der Präsident der Versicherungskammer, Dr. Heinz Krug (v. r.) unterzeichnen die Vereinbarung zur Aufteilung.



26. Juni 1940: Genehmigung der ersten Satzung durch das Staatsministerium des Innern

Das Gesamtversorgungssystem entstand zur Zeit der großen Koalition; im Bild: Bundeskanzler Kurt-Georg Kiesinger (re.), Willy Brandt, Vizekanzler und Außenminister (li.), Helmut Schmidt, Fraktionsvorsitzender der SPD (Mitte).



Gründung im Jahr 1940

Die Gründung der „Zusatzversorgungskasse der bayerischen Gemeinden“ (ZKdbG) erfolgte am 1. April 1940 – in einer Zeit, die von Krieg, Diktatur und staatlicher Gleichschaltung geprägt war. Das Reichsinnenministerium ordnete per Erlass die Einrichtung einer kommunalen Zusatzversorgungskasse für Bayern an. Ziel war eine einheitliche zusätzliche Alters- und Hinterbliebenenversorgung für die Beschäftigten der bayerischen Gemeinden, Gemeindeverbände und Zweckverbände. Trotz der schwierigen Umstände hatte die Gründung ein klares sozialpolitisches Ziel: die Absicherung der Beschäftigten in unsicheren Zeiten. Die erste Satzung wurde am 28. Juni 1940 im Bayerischen Regierungsanzeiger veröffentlicht und begann mit den Worten:

Bei der Bayerischen Versicherungskammer (Versorgungsverband) ist eine Zusatzversorgungskasse der bayerischen Gemeinden errichtet worden.

Schon kurz nach dem Start nahm die ZKdbG ihre Arbeit in der Gewürzmühlstraße 10 in München auf. 1941 zählte sie sechs Mitarbeiter, 379 Mitglieder und rund 8.500 Versicherte. Der Aufbau unter

Kriegsbedingungen war mühsam, doch die Kasse überstand diese Jahre und legte damit den Grundstein für die betriebliche Altersversorgung, wie es sie in Bayern bis heute gibt.

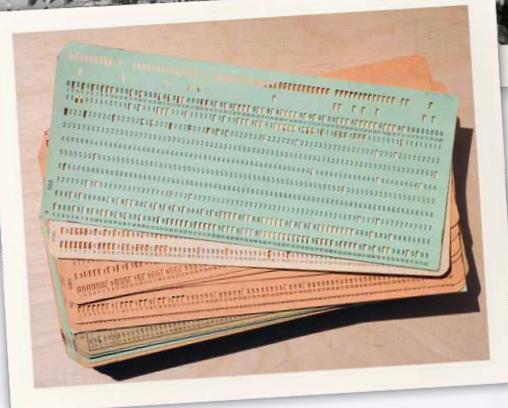
Selbstverwaltung und Wachstum

1950 trat eine neue Satzung in Kraft und führte die Selbstverwaltung ein. Ein zwölfköpfiger Landesausschuss – seit 1995 „Verwaltungsrat“ – übernahm die Leitung und entscheidet bis heute über Versorgungspolitik und Wirtschaftsplanung. Das „Wirtschaftswunder“ brachte auch der ZKdbG Aufschwung: 1966 zählte sie über 2.000 Mitglieder und 100.000 Versicherte, das Vermögen betrug 650 Millionen DM.

Das Gesamtversorgungssystem

Mit dem „Tarifvertrag über die Versorgung der Arbeitnehmer kommunaler Verwaltungen“ von 1967 wurde die Betriebsrente an die gesetzliche Rente gekoppelt. Gemeinsam ergaben beide eine „Gesamtversorgung“ von zunächst 75 % des letzten Bruttogehalts, später 91,75 % eines fiktiven Nettoentgelts. Da dieses System langfristig zu hohen Kosten führte, stellte die Kasse 1978 auf eine allein arbeitgeberfinanzierte Umlage um. ➔

Der Münchener Karlsplatz in den 1950er-Jahren



Thierschstraße 48 in München – hier befand sich von 1950 bis 1981 der Sitz der ZKdbG.

Lochkarten

Kein Arbeitnehmerbeitrag – ein Alleinstellungsmerkmal

Bereits 1973 wurde der Eigenbeitrag der Arbeitnehmer abgeschafft – bis heute ein großer Vorteil. Die BVK Zusatzversorgung ist die einzige Kasse in Deutschland, die in keinem Abrechnungsverband ihrer Pflichtversicherung einen Arbeitnehmerbeitrag erhebt.

Mitglieder aus Kirche und Caritas

Ab den 1950er-Jahren traten nach und nach alle bayerischen Bistümer bei, später kirchliche Einrichtungen und 1976 auch die Caritasverbände. Heute sind nahezu alle Beschäftigten im katholischen und caritativen Bereich Bayerns bei der BVK Zusatzversorgung versichert – ein breiter Mitgliederkreis, der Stabilität sichert.

Der große Umbruch 2001/2002

Ende der 1990er-Jahre stieg durch Demografie und Kosten der Reformdruck. Prognosen zeigten Umlagesätze von über 10%. Zum 1. Januar 2002 wurde das Gesamtversorgungssystem abgeschafft und durch den „Altersvorsorge-Tarifvertrag Kommunal (ATV-K)“ ersetzt. Seither richtet sich die Rentenhöhe nach den individuell erworbenen Anwartschaften.

Reform der Finanzierung

Zur Begrenzung der Arbeitgeberbelastung führte die BVK 2003 einen Zusatzbeitrag ein, der zusammen mit der Umlage zunächst 6,75%, heute 7,75% beträgt. Für neue Mitglieder (ab 2004) wurde

der Abrechnungsverband II mit einem Pflichtbeitrag von 4,8% geschaffen. Die Einnahmen aus Zusatz- und Pflichtbeitrag werden seit über 20 Jahren erfolgreich am Kapitalmarkt angelegt – es entstand ein Kapitalstock von über 30 Milliarden Euro, dessen Erträge ein Drittel der Gesamteinnahmen ausmachen.

Freiwillige Versicherung und PlusPunktRente

Der ATV-K markierte einen Neustart für die Zusatzversorgung. Einen ähnlichen Impuls erhielt die eigenverantwortliche Altersvorsorge durch das „Altersvermögensgesetz“ von 2001, das die Riester-Förderung und den Rechtsanspruch auf Entgeltumwandlung einführte. Zusatzversorgungskassen erhielten damit 2002 die Möglichkeit, den Beschäftigten ihrer Mitglieder eine freiwillige Altersvorsorge anzubieten. Die BVK Zusatzversorgung entwickelte dafür die „PlusPunktRente“. Bereits am 1. Oktober 2002 wurden die ersten Verträge in den Bestand aufgenommen. Seitdem hat sich die PlusPunktRente erfolgreich etabliert: Zum Jahresende 2024 gab es rund 44.600 Versicherte und über 13.700 Rentner, die Leistungen aus dieser Vorsorge beziehen.

Neuer Name und moderner Auftritt

Mit dem Einstieg in die freiwillige Versicherung trat die Einrichtung in den Wettbewerb um private Vorsorgekunden. 2009 erhielt sie den prägnanten Namen BVK Zusatzversorgung – ein Markenzeichen für ihre Zugehörigkeit zur Bayerischen Versorgungskammer und ihre gewachsene Bedeutung.

Digitalisierung und Gegenwart

Die Digitalisierung prägt die Entwicklung der BVK Zusatzversorgung seit vielen Jahren. Erste Schritte in diese Richtung gab es bereits in den 1960er-Jahren mit der Einführung maschineller Datenverarbeitung. Ein wichtiger Meilenstein war die Einführung des Mitglieder-Portals im Jahr 2011, gefolgt vom Versicherten-Portal im Frühjahr 2021. Über diese Plattformen können zahlreiche Prozesse digital abgewickelt werden, darunter die Beantragung von Überleitungen, Rentenanträgen oder der Abschluss einer PlusPunktRente. Aktuell ist die BVK Zusatzversorgung nach der VBL die zweitgrößte Zusatzversorgungseinrichtung Deutschlands. Unter dem Dach der Bayerischen Versorgungskammer arbeitet sie mit elf weiteren Einrichtungen an der Altersversorgung von insgesamt rund 2,5 Millionen Menschen.

Fazit

Seit 85 Jahren steht die BVK Zusatzversorgung für Beständigkeit und Verlässlichkeit – von den Anfängen in Kriegszeiten bis zur digitalen Vorsorgeplattform von heute. Ihre Erfolgsgeschichte zeigt, wie sich Tradition und Innovation in der betrieblichen Altersversorgung ergänzen können. ■

BVK ZUSATZVERSORGUNG IN ZAHLEN

Mitglieder

6.065

Kapitalanlagen

32.202 Mio. Euro

Versicherte

1.725.137 Versicherte
in der Pflichtversicherung
44.554 Versicherte
in der freiwilligen Versicherung

Versorgungsempfänger

369.113 Rentner
in der Pflichtversicherung
13.778 Rentner
in der freiwilligen Versicherung

(Stand: 31. Dezember 2024)

85 Jahre BVK Zusatzversorgung – ein Gespräch über Vertrauen, Wandel und Zukunft

Stefan Müller im Gespräch mit
Susanne Sternefeld, Verantwortliche
des Versicherten-Magazins.



Wie gelingt es, über Generationen hinweg verlässlich zu bleiben?

Was bedeutet Zukunftsfähigkeit in einer sich ständig verändernden Welt?

Im Jubiläumsinterview gibt Stefan Müller, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der BVK und Bereichsleiter der BVK Zusatzversorgung, persönliche Einblicke in die Geschichte und Entwicklung der BVK. Er spricht über Erfolge und Herausforderungen, über die Verantwortung gegenüber den Versicherten – und darüber, wie die BVK auch in Zukunft Stabilität und Sicherheit bieten will. Um das ganze Video-Interview anzuschauen, scannen Sie den QR-Code.





Reisen als Bestager: Wann, wenn nicht jetzt?

Mit dem Ruhestand beginnt für viele Menschen eine spannende neue Lebensphase. Warum die neu gewonnene Unabhängigkeit nicht nutzen, um die Welt zu bereisen?



12,9 Mio.

MENSCHEN IN DEUTSCHLAND
GEHEN IN DEN NÄCHSTEN 10
JAHREN IN DEN RUHESTAND



60 %

DER MENSCHEN, DIE IN DEN
RUHESTAND GEHEN, WOLLEN
MEHR REISEN

Für Sabine Lüding, die in wenigen Monaten in den Ruhestand geht, steht fest: Reisen wird eine große Rolle in ihrem neuen Lebensabschnitt spielen. Die 66-Jährige freut sich darauf, endlich ohne Zeitdruck neue Ziele zu erkunden.

Die neue Reisefreiheit im Ruhestand

So wie Sabine geht es vielen Bestagern. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes werden in den nächsten zehn Jahren etwa 12,9 Millionen Menschen in den Ruhestand treten, von denen 60 Prozent im Alter häufiger reisen möchten. Mit mehr Freizeit und oft guter Gesundheit bleibt älteren Menschen genügend Zeit, ihre Reiselust auszuleben.

Auf die Planung kommt es an

Die Anforderungen an Reiseziele ändern sich mit dem Alter. Sabine beispielsweise träumt von einer Reise in die Karibik, zögert jedoch wegen der langen Anreise und der extremen Hitze, da sie Diabetikerin ist. Mit zunehmendem Alter werden Faktoren wie Gesundheit, Klima und die Art der Unterkunft wichtiger. Gute Planung ist entscheidend, um das Reisen trotz körperlicher Einschränkungen zu genießen.

Gruppenreisen oder individuelle Planung

Fragen Sie sich, was man mit einer Reise eigentlich erreichen möchte? Geht es nur um den Gardinenwechsel und Erholung? Oder möchte ich beim Reisen vielleicht neue Bekanntschaften oder Freundschaften knüpfen und Gleichgesinnte kennenlernen? Dann empfehlen sich besonders Gruppenreisen wie Wandertouren oder geführte Kulturreisen. Eine erste Orientierung bietet auch der Best-Ager-Städte-Index des Reiseveranstalters TUI. Hier sind viele wissenswerte Infos für ältere Reisende, unter anderem zum Klima und zum kulturellen Angebot der beliebtesten Städte zusammengetragen.

Die Wahl des richtigen Reiseanbieters

Sabine plant ihre Reisen lieber selbst, möchte aber auf die Sicherheit und Erfahrung spezialisierter Anbieter zurückgreifen. Seniorenreiseanbieter wie der SKAN-CLUB 60 plus bieten maßgeschneiderte Reisen für ältere Menschen an. Wichtige Auswahlkriterien sind:

- **Kundenzufriedenheit:** Erfahrungsberichte und Empfehlungen sind wertvoll.
- **Beratung:** Ein guter Anbieter bietet persönliche oder telefonische Unterstützung.
- **Betreuung vor Ort:** Ein Ansprechpartner am Reiseziel kann bei Fragen oder Problemen helfen.

Reiseziele: Nah

Deutschland bietet viele attraktive Reiseziele, die sich für Bestager eignen. Der Schwarzwald, der Bodensee oder die Sächsische Schweiz sind nicht nur leicht erreichbar, sondern bieten auch kurze Anreisen, keine Sprachbarrieren und gesicherte medizinische Versorgung.

.... und fern

Für Reisen ins europäische Ausland eignen sich vor allem die Nebensaison-Monate im Frühling oder Herbst. Beliebte Ziele wie Spanien oder Griechenland sind dann nicht nur klimatisch angenehmer, sondern oft auch günstiger. Alternativ bieten sich aufstrebende Reiseziele wie Bulgarien oder Georgien an, die sich mit einem kleineren Budget bereisen lassen. Wer den Winter in Deutschland verkürzen möchte, kann ein möbliertes Apartment im Süden für längere Aufenthalte mieten und das Leben vor Ort intensiver erleben.

IN UNSEREM
ONLINE-MAGAZIN
MEHR ZUM THEMA
ERFAHREN:



Abenteuer und besondere Reisen

Für abenteuerlustige Bestager bieten sich exotische Ziele wie eine Safari in Namibia oder eine Pilgerreise auf dem Jakobsweg an. Solche Reisen erfordern jedoch eine gründliche Vorbereitung, besonders bei langen Anreisen oder ungewohnten klimatischen Bedingungen. Wer ein echtes Abenteuer sucht, findet Inspiration bei Christine Thürmer, der meistgewanderten Frau der Welt, die ihre Erlebnisse auf christinethuermer.de teilt. Für diejenigen, die lieber aktiv bleiben und ihre Reise mit einem sinnvollen Projekt verbinden möchten, bieten sich Freiwilligendienste oder „Urlaub gegen Hand“ an. Hier kann man zum Beispiel als Erntehelfer oder „Granny Nanny“ in einem anderen Land arbeiten und gleichzeitig reisen.

Sabines erste Reise in den Ruhestand

Sabine hat sich für eine entspannte Schiffsreise auf der Donau entschieden. Gemeinsam mit zwei Freundinnen wird sie Städte wie Passau, Wien und Budapest besuchen und die vorbeiziehende Landschaft genießen. Gleichzeitig schmieden sie bereits Pläne für die nächsten Reisen. ■

NICHT VERGESSEN! Schließen Sie unbedingt eine Reise-rücktritts- und Auslandskrankenversicherung ab. Letztere ist bei Kreditkartenverträgen oder Krankenzusatzversicherungen bereits enthalten.

Überall Bildschirme: So schützen Sie Ihre Gesundheit

Bildschirmarbeit ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – doch was nach leichter Arbeit aussieht, fordert dem Körper einiges ab. Wer täglich am Bildschirm sitzt, braucht Strategien, um gesund zu bleiben.



Die Augen brennen, der Nacken schmerzt – das kennen viele. Stundenlang auf Bildschirme zu schauen, oft auf mehrere gleichzeitig, gehört für viele Menschen zum Alltag. Auch wenn viele Arbeitsplätze heute höhenverstellbare Tische bieten, findet die Arbeit überwiegend im Sitzen statt.

Im Schnitt sitzen Berufstätige laut Universitätsklinikum Regensburg rund sieben Stunden täglich vor einem Bildschirm. Mit Homeoffice und digitaler Freizeit (Social Media, Streaming & Co.) summiert sich das auf etwa 9,5 Stunden täglich – rund 60 % der Wachzeit.

9,5

STUNDEN PRO TAG VERBRINGEN
ARBEITNEHMER IM SCHNITT
VOR BILD SCHIRMEN

3.500

BLICKWECHSEL ZWISCHEN
MONITOR, TASTATUR UND
SCHREIBTISCH PRO STUNDE

Quelle: Umfrage Universität Regensburg 2023

Bildschirmarbeit belastet Augen, Rücken und Kreislauf

Stundenlanges Sitzen vor Monitoren hinterlässt Spuren. Zuerst leiden Augen und Wirbelsäule, später Körper und Seele. Die Augen leisten Höchstarbeit – bis zu 3.500 Blickwechsel pro Stunde. Dabei fehlen Blicke in die Ferne – und das Blinzeln. Folge:

trockene, brennende Augen, unscharfes Sehen. Rücken und Nacken reagieren auf Dauerbelastung mit Verspannungen. Laut DAK-Report leiden über 75 % der Erwerbstätigen darunter. Langfristig steigt das Risiko für Wirbelsäulen-Erkrankungen. Auch Bewegungsmangel ist gefährlich: Bereits nach einer Stunde Sitzen verlangsamt sich der Stoffwechsel. Vielsitzer haben ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesund bleiben am Bildschirm

Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist die Basis.

- **Höhe anpassen:** Tisch und Stuhl auf Körpergröße abstimmen, Arme im 90-Grad-Winkel, Füße flach auf dem Boden.
- **Bildschirmposition:** Eine Armlänge entfernt, Oberkante leicht unter Augenhöhe.
- **Tastatur/Maus:** Gerade Haltung der Handgelenke; blendfreies Seitenlicht bevorzugen.
- **Beleuchtung:** Gleichmäßiges Licht ohne Spiegelungen; gute Schriftgröße und Kontrast schonen die Augen.
- **Sehhilfe:** Eine spezielle Bildschirmbrille kann helfen – wenn ärztlich bestätigt, trägt der Arbeitgeber die Kosten.
- **Pausen für Augen und Körper:** Auch die beste Ergonomie ersetzt keine Pausen.



Für die Augen:

- Nach 50 Minuten → 10 Minuten Pause.
- Alle 20-25 Minuten → Blick für 20 Sekunden in die Ferne.
- Augentraining: bewusst blinzeln, Augen rollen, warme Hände kurz auflegen.



Für den Körper:

- So viel Bewegung wie möglich einbauen – Treppen statt Aufzug, Telefonate im Gehen.
- Nach 50 Minuten Sitzen → 5 Minuten bewegen.
- Dehnen, strecken, kurze Wege – jede Bewegung zählt.
- Regelmäßig trinken, das erhält Konzentration und zwingt zum Aufstehen.
- Mittagspause an der frischen Luft nutzen.
- Höhenverstellbare Tische erlauben Wechsel zwischen Sitzen und Stehen.
- Besser kurze Stehphasen mit Bewegung kombinieren – etwa nach dem Essen.
- Arbeitsweg und Freizeit aktiv gestalten – Rad fahren, spazieren gehen; Bewegung kompensiert den Sitzalltag.



Fazit

Fit durch den digitalen Büroalltag: Ein ergonomischer Arbeitsplatz allein genügt nicht. Regelmäßige Bewegung – auch kleine Unterbrechungen – hält Körper und Geist gesund. Wer auf Signale seines Körpers achtet, sich streckt, aufsteht oder aus dem Fenster schaut, tut bereits viel. Denn langes Stillsitzen ist keine Leistung – sondern ein wachsendes Gesundheitsrisiko. Nur durch neue, gesunde Routinen in Arbeit und Freizeit bleiben wir leistungsfähig. ■

TIPP

Augenentspannung

Augen schließen, ruhig ein- und ausatmen. Hände vor dem Körper aneinanderreiben, bis sie warm sind. Die geschlossenen Augen mit den Handtellern bedecken, Wärme bewusst wahrnehmen und genießen. Wenn die Wärme nachlässt, langsam die Augen öffnen – möglichst nicht direkt in gretles Licht schauen – und kurz nachspüren.

Ellenbogenkreisen für die Schultern

Aufrecht sitzen, etwas Abstand zur Lehne. Finger mit Handflächen nach unten auf die Schultern legen, Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe seitlich anheben. Dann die Ellenbogen zuerst in kleinen, später in größeren Kreisen nach vorn bewegen. Anschließend Richtung wechseln. Zum Schluss beide Ellenbogen versetzt kreisen lassen – wie bei einer sanften Ruderbewegung.

BESUCHEN SIE ZU DIESEM
ODER ZU ANDEREN
THEMEN AUCH UNSER
ONLINE-MAGAZIN
BESTENS ABGESICHERT.





Bestens abgesichert.

Frühzeitig vorsorgen mit der **PlusPunktRente!**

Die BVK Zusatzversorgung bietet mit der **PlusPunktRente** die optimale Absicherung fürs Alter – zusätzlich zu Ihrer Betriebsrente:

- » hohe garantie Rente
- » staatliche Förderung
- » keine Vermittlungsprovision
- » flexible Beitragsgestaltung
- » sichere Versorgung aus einer Hand

Bis zu 15 %
Arbeitgeber-
zuschuss
möglich!

Jetzt informieren und beraten lassen! Einfach QR-Code scannen und einen **Beratungstermin** vereinbaren.



Folgen Sie uns auf Social Media:
bvkzusatzversorgung



BVK Bayerische
Versorgungskammer
ZUSATZVERSORGUNG