

ADG ALUMNI-STUDIE

55+

An der Studie im Frühjahr 2025 haben 752 Personen teilgenommen. Davon absolvierten 190 Personen ein ADG Executive Programm.

Die vorliegenden Auswertungen beziehen sich auf die Absolventen der ADG Executive Programme. 88 % (168 Personen) sind noch berufstätig und 12% (22 Personen) nicht mehr.

TOP 3

Persönliche Herausforderungen

102 Personen haben/ hatten eine persönliche Planung für den Übergang in den Ruhestand und haben oder sehen dabei im Wesentlichen folgende Herausforderungen:

Finanzielle Unsicherheit

15 %

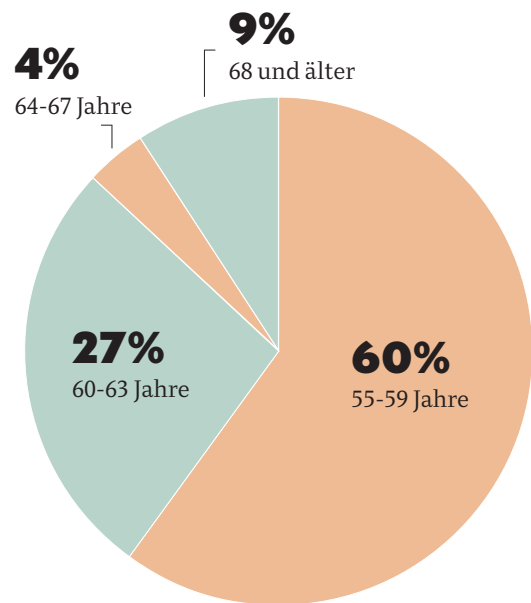
Verlust des beruflichen Status

11 %

Wegfall der täglichen Routine

10 %

Altersspanne der Teilnehmenden



TOP 5

Erfahrungen und Impulse

Welche Maßnahmen sind den Befragten in Vorbereitung auf den Ruhestand besonders wichtig?

Gesundheit im Blick behalten

85 %

Klarheit über finanzielle Ziele

72 %

Pläne mit Familie und Partner

67 %

Pflege von sozialen Kontakten

64 %

Neue Ziele und Aktivitäten setzen

51 %

Emotionen und Wahrnehmungen

Insgesamt wird der Ruhestand vor allem als Phase gesehen, in der klare Zielvorstellungen und mögliche emotionale Anpassungsprozesse eine zentrale Rolle spielen, während Identitätsverlust, soziale Einsamkeit und Selbstüberforderung deutlich seltener als vorrangige Herausforderungen eingeschätzt werden

ZIELKLARHEIT



80 %

der Befragten stimmen der Aussage zu, dass ohne eine klare Vorstellung von finanziellen, sozialen und persönlichen Zielen im Ruhestand unerwartete Herausforderungen auftreten.

69 %

der Befragten teilen die Einschätzung, dass der Ruhestand nicht automatisch entspannt und problemfrei verläuft, sondern Anpassungsschwierigkeiten mit sich bringen kann.

STRUKTUR



47 %

geben an, dass sie den Ruhestand als Phase wahrnehmen, in der zunächst die Herausforderung besteht, die neu gewonnene Freizeit sinnvoll zu strukturieren.

18 %

der Befragten geben an, dass die Gefahr besteht, den Ruhestand zu überplanen und sich zu viele neue Verpflichtungen aufzuerlegen.

IDENTITÄTS- WANDEL



17 %

geben an, dass die Aufgabe der beruflichen Identität mit dem Eintritt in den Ruhestand zu Gefühlen von Leere und Bedeutungslosigkeit führen kann.

16 %

fällt es nach eigener Einschätzung schwer, die bisherige berufliche Verantwortung mit dem Übergang in den Ruhestand abzugeben.

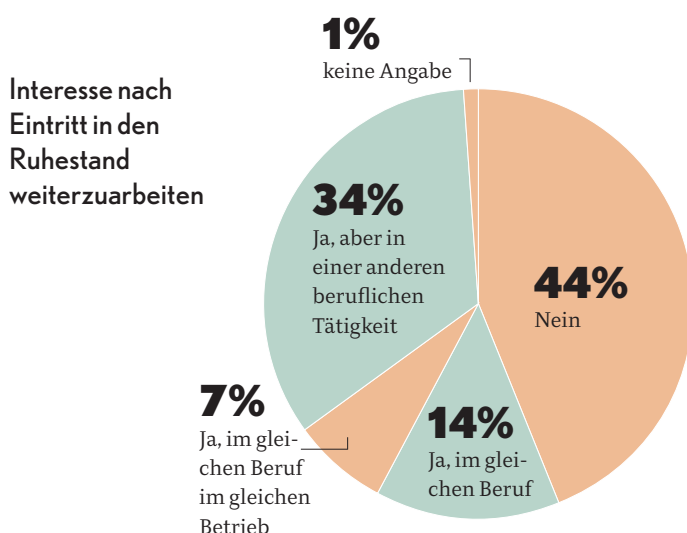
SOZIALE BEZIEHUNGEN



47 %

der Befragten sind der Ansicht, dass ohne regelmäßige Kontakte zu ehemaligen Kollegen oder Netzwerken im Ruhestand Einsamkeit entstehen kann und der Aufbau neuer sozialer Kreise notwendig wird.

Nach dem Eintritt in den Ruhestand



FAZIT

Die Studie belegt eindrucksvoll:

Der Ruhestand ist kein Endpunkt, sondern ein Übergang in eine neue, sinnstiftende Lebensphase. Berufstätige benötigen strukturelle wie emotionale Unterstützung, um diesen Wandel nicht als Kontrollverlust, sondern als Gestaltungschance zu begreifen. Die Bereitschaft der Ruheständler, sich weiterhin einzubringen, ist enorm – sie verfügen über Erfahrung, Zeit, Haltung und Lust zur Wirksamkeit.