



## Sindighed eller tempo?

Vil du fortsat arbejde som senior eller overvejer du at forlade arbejdsmarkedet, så bør du tage stilling til, hvilken hastighed og hvilken retning dit seniorliv skal have. Læs om to forskellige forslag og overvej din seniorvej. Wilhelm Schmidts bog, *Kunsten at blive gammel*. Tid til sindighed og nydelse, og Peter Fabers, *Farvel arbejde - Goddag frihed*, giver to vidt forskellige bud: Sindig og nydende eller aktiv og udfarende i seniortilværelsen. Valget af seniorvej er dit!

Af Poul Grosen Rasmussen. Konsulent ved [www.seniorvejen.com](http://www.seniorvejen.com)

### I ro og mag eller med fuld skrue?

For mange kommende seniorer er spørgsmålet om overgangen til pensionisttilværelsen forbundet med en række praktiske spørgsmål: hvor skal jeg bo, hvordan er min økonomi, hvad skal jeg beskæftige mig med? Nogle er straks klar og finder relativt hurtigt et svar på disse og andre relevante spørgsmål. Andre er lidt længere om at finde et svar på spørgsmålene - og gør det måske slet ikke, men lader stå til. Hvad er den rette strategi og hvilken indstilling, bør du følge som senior? Er det i "ro og mag", som et ældre radioprogram hed. Eller er det 'med fuld skrue' og 'på alle tangenter'?

### Ti skridt i retning af sindighed

For at komme godt i gang med disse spørgsmål gælder det iflg. den tyske forfatter og filosof Wilhelm Schmid at få skærpet sin bevidsthed om, hvad der er vigtigst i sin seniortilværelse. I sin bog, *Kunsten at blive gammel*. Tid til sindighed og nydelse, peger han på ti skridt i retning af sindighed, som man kan nå frem til ud fra iagttagelser, erfaringer og overvejelser. "Jeg er ikke i besiddelse af sindighed, men den forekommer mig efterstræbelsesværdig, hvis man vil leve et smukt liv", siger Wilhelm Schmidt i sit forord til bogen.

## Skab ro i tilværelsen med sindighed og nydelse

Wilhelm Schmids påstand er, at fokus på begreberne sindighed og nydelse vil ruste dig til et vellykket seniorliv. Der er ikke altid plads til forbedring, som moderne managementtænkning påstår! Besind dig på det, der giver dig fylde og ro. Styrk de forhold og relationer, der understøtter dette - og bliv vis! Nyd dine vaner, vær opmærksom på livets forskellige faser, seniorkompetencernes mangfoldige kvaliteter, berøring og livets endelighed. Brug det gamle begreb sindighed som en vej til at blive ældre med større nydelse, ro og eftertænksomhed i hverdagen.

## Design dit eget liv

Forfatteren Peter Faber har en anden tilgang til livet efter arbejdslivet. "Tid er af uvurderlig værdi. Derfor skal man ikke gå og klatte tiden bort", siger han. Tiden skal bruges med omtanke, og når du går på efterløn/pension opdager du, at du pludselig står med 1692 timer af uvurderlig værdi i hænderne. Det er de timer, som du hidtil har brugt på dit arbejde. Nu har du chancen for at designe dit eget liv.

Peter Fabers Farvel arbejde - Goddag frihed, med undertitlen En hånd- og inspirationsbog for vordende efterlønnere og pensionister, har ingen løftede pegefingre,

kostråd eller fysiske træningsprogrammer, lover forfatteren, men der er masser af gode ideer til, hvordan du kan få det optimale ud af livet efter arbejdslivet.

## De fem flueben

For at sikre sig, at man som senior er på rette kurs, har Peter Faber udarbejdet DFF-Testen: De Fem Flueben. Han opfordrer alle seniorer til at stille sig selv følgende fem spørgsmål, inden de lægger sig til at sove om natten: 1. Har jeg fået lidt motion i dag? 2. Har jeg trænet mit intellekt? 3. Har jeg skabt glæde omkring mig? 4. Har jeg aktivt vedligeholdt mit netværk? 5. Har jeg forkælet mig selv?

Hvis du kan sætte flueben ud for hvert af de fem spørgsmål, må du godt lægge dig til at sove. Hvis du hver aften kan se tilbage på en dag, som *levede op til de krav og forventninger*, som du havde til den, da du vågnede, kan du med god samvittighed sætte et flueben.

Peter Faber er mere til aktiv handling og involvering. Der er ifølge Faber en hel del plads til udvikling og forbedring i dit seniorliv. I sin bog peger han på en række gratis og nemme aktiviteter, som du kan kaste dig over i din seniortilværelse. Aktiviteter, der kan udvide din horisont, give dig mening og anerkendelse.