

DOKUMENTATION

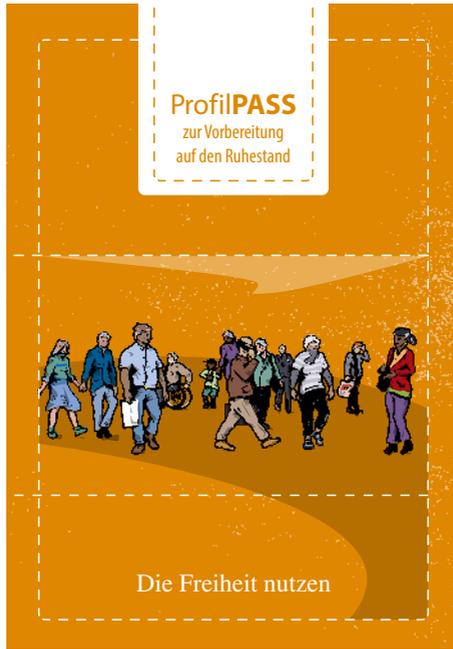
ProfilPass – kompetent bis zuletzt

Wer kennt sie nicht, die Alten, die mit sinnlosem Nichtstun die Zeit bis zum Tod absitzen, wie die vier Greise in *Asterix auf Korsika*, deren Aktivität sich darauf beschränkt, den im üblichen gallisch-römischen Gemetzel vorbeifliegenden Legionären hinterherzuschauen, oder die Omma aus dem Ruhrgebiet, die am offenen Fenster auf ein Kissen gelehnt den ganzen Tag nichts Besseres zu tun hat, als das öde Treiben auf den Straßen Wanne-Eickels zu beobachten, am besten noch mit einer Kippe im Mundwinkel, die ein Weiteres dazu beiträgt, ihre sinnvoller einzusetzenden Potenziale zu schmälern. Und wenn sie sich nicht langweilen, nerven sie, wie die ewig nörgelnden Waldorf und Statler aus der Muppets-Show oder die ach so gestressten Rentner, die einem notorisch versichern, nach der Pensionierung überhaupt keine Zeit mehr zu haben, nur weil sie es verlernt haben, ihren Alltag effizient durchzuorganisieren.

Wie gewinnbringend wäre es da für sie – und für die Gesellschaft –, wenn sie keine Zeit hätten, dabei aber gleichzeitig hocheffizient wären. Diese Alternative wird den Menschen im Ruhestand nun endlich durch den ProfilPASS eröffnet. Der ProfilPASS wurde 2006 als Instrument zur Zertifizierung informellen Lernens eingeführt mit dem Ziel, systematisch das lebenslange Lernen zu befördern.¹ Er wendete sich zunächst an Jugendliche ebenso wie an berufstätige Erwachsene, die sich weiterbilden oder selbständig machen wollen. Damit niemand zurückbleibt, gibt es den Pass auch in einfacher Sprache und nun, seit 2022, ebenso „zur Vorbereitung auf den Ruhestand“.

Der Pass ermutigt die Seniorinnen und Senioren, „raus aus der Komfortzone“ zu kommen und sich neue, zu ihren Interessen und Fähigkeiten passende Aktivitäten zu erschließen. Zu diesem Zweck stellt er ihnen mögliche Tätigkeitsfelder vor und bietet dafür jeweils einen systematischen und umfassenden Kompetenzcheck an, auf dass die unternehmerischen Alten nicht vergessen, wie das Selbst zu optimieren sei und sie bis zur Urne kraftvoll zupacken können.

1 Siehe Website zum ProfilPASS: <https://www.profilpass.de/>



Potenziale kennen, Chancen nutzen, Zukunft gestalten

Bisher ging es in Ihrem Leben zumeist um Fertigkeiten und Fachwissen. In der Schule gab es dafür Noten, im Job Anerkennung, Beförderungen oder Gratifikationen. Das heißt: Was Sie in diesen Bereichen wissen und können, ist Ihnen bekannt, denn es stand bisher immer im Fokus.

Mit dem ProfilPASS dagegen erkunden Sie Ihre Stärken, auch jenseits von Schule und Beruf. Außerdem erkennen Sie bei Ihrer Erkundungstour durch Ihr Leben, was Ihnen wichtig ist, wo-

ran Ihr Herz hängt – und was Sie womöglich jahrelang vergessen haben. Greifen Sie Träume auf, vielleicht besitzen Sie jetzt genau die Kompetenzen, die Sie brauchen, um Ihre Träume zu verwirklichen.

Sie machen sich bewusst, wie Sie Ihre Zeit verbringen möchten, ob Sie etwas Neues machen möchten, wem ja was und mit welchen Menschen: Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren und Senioren, mit sozial Benachteiligten oder Menschen aus oder in anderen Ländern.

„ Ich investiere viele Stunden ins Ehrenamt, setze meine im Beruf erworbenen Fähigkeiten für den Verein ein und gebe mein erworbenes Wissen in Seminaren und Videokonferenzen weiter. Ich genieße aber auch meine zeitliche Flexibilität und erhalte mir Freiräume für meine Hobbys, Freunde und Urlaube und beschäufliche mich in den Lesestunden mit Kindern, was in der Vergangenheit zu kurz gekommen ist. **Petra Neveling**“



„ Ich wollte im Ruhestand endlich etwas für mich tun. Mein Engagement als Granny Au-pair gibt und bringt mir eine ganze Menge: Ich werde – auch vom Kopf her – gefordert und habe durch die Herausforderungen viel mehr Power und Selbstvertrauen gewonnen. Früher zum Beispiel bin ich nie alleine gereist. Jetzt fliege ich allein nach Australien oder Amerika in fremde Familien und fremde Land und Leute kennen. Das ist ein echter Jungbrunnen für mich. **Ingrid Steegmüller**“



Bringen Sie mit dem ProfilPASS Ihre Kompetenzen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten und Ihre Wünsche in Einklang, um die sich jetzt bietenden Chancen zu ergreifen und damit Ihre Zukunft zu gestalten.

Viel Freude dabei!

Sie möchten sich mit jemandem über die Ermittlung Ihrer Stärken oder die neu gewonnenen Erkenntnisse austauschen? Es gibt in ganz Deutschland geschulte ProfilPASS-Berater: Diese überlegen mit Ihnen gemeinsam, wie Sie Ihren Ruhestand idealerweise gestalten können und beraten Sie gerne. ProfilPASS-Berater: In Ihrer Nähe finden Sie hier: <https://www.profilpass.de/ fuer-nutzer-innen/beratungsangebote/>

„ Es gibt eine Vielzahl positiver Effekte einer Tätigkeit im Ruhestand. Sie fallen nach Beendigung der beruflichen Phase nicht in das berühmte Loch! Sie haben immer noch Ziele, ich spare, dass ich noch gebraucht werde, dass ich nicht zum alten Eisen gehöre, wie man es so sagt. Mir macht es Freude, dass ich meine Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen kann. Durch meine ehrenamtliche Arbeit bin ich mit mir selbst zufrieden, weil ich das Gefühl habe, etwas Sinnvolles zu tun.“

Norbert Block





SCHRITT 4: BEWERTEN.

Nun dürfen Sie sich selbst ein Zeugnis ausstellen. Bewerten Sie in diesem 4. Schritt die Kompetenzen, die Sie durch diese Tätigkeiten erlangt haben. Sie haben drei Kategorien zur Auswahl:

Niveau A:
Ich kann das, wenn mir jemand hilft. 

Niveau B:
Ich kann das alleine, wenn die Situation die gleiche ist. 

Niveau C:
Ich kann das alleine, auch in anderen Situationen. 

Diese Bewertung ist wichtig. Gerade im Hinblick auf die konkrete Gestaltung Ihres Ruhestands. Denn durch die Bewertung wissen Sie direkt, was Sie schon sehr gut können und in welchem Bereich Sie sich vielleicht noch Wissen oder Fähigkeiten aneignen sollten.

So, jetzt kann's losgehen!



21

Finden Sie nun heraus, welche Kompetenzen Sie durch Ihre Freizeitbeschäftigung entwickelt haben. Nutzen Sie hierfür die vier Schritte.

Interessen und Freizeit

Gartenarbeit, im Chor singen, Lesen, Sport machen ... oder etwas ganz anderes? Womit verbringen Sie Ihre freie Zeit am liebsten? Auf welche Tätigkeit freuen Sie sich? Welche Bücher oder Zeitungsartikel lesen Sie besonders aufmerksam? Bei welchen Themen hören Sie auf, weil sie Sie besonders interessieren? Wann geraten Sie womöglich in einen Flow, bei dem Sie alles um sich herum vergessen?

Richten Sie den Blick auf die zurückliegenden Jahre. Weiten Sie den Rückblick aber ruhig auch aus auf Ihre Kindheit und Jugend: Gibt es Hobbys, die Sie früher gerne ausgeübt, dann aber aus Zeitgründen aufgegeben haben?

Listen Sie alle diese Lieblingsbeschäftigungen auf und beantworten Sie für sich auch diese Fragen:

- Wie sind Sie zu diesem Hobby gekommen?
- Was mögen Sie daran besonders?
- Wie haben Sie sich die erforderlichen Fähigkeiten angeeignet? Haben Sie Kurse besucht oder Online-Tutorials gemacht?
- Haben Sie für diese Freizeitbeschäftigung Zertifikate erhalten?

Das mache ich	Das mache ich konkret	Dadurch kann ich/weiß ich	So bewerte ich meine Kompetenzen
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



„Kultur im Koffer“ bietet mir die Möglichkeit, meine Hobbys Musik und Literatur zu nutzen und andere Menschen zu erfreuen. Für dieses Ehrenamt muss ich fit sein in meinem Thema. Ich muss mich auf die jeweilige Gruppe einstellen und versuchen, alle Teilnehmer anzusprechen und einzubeziehen.
Jutta Fürst

22

23