Interview-Portfolio

Prof. Dr. Gudrun Behm-Steidel

Expertin und Autorin für die Lebensphase Freiheit® und neue Wege des Älterwerdens

www.gudrunbehmsteidel.de

Stand: November 2026

Kurzvorstellung

Gudrun Behm-Steidel (Jg. 1958) war bis 2019 Professorin für Informations- und Wissensmanagement an der Hochschule Hannover. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit dem Übergang in den Ruhestand und der selbstbestimmten Gestaltung der späteren Lebensjahrzehnte.

Sie verbindet ihren wissenschaftlichen Hintergrund mit langjähriger Coaching-Erfahrung, persönlichen Beobachtungen und eigenen Recherchen. Ihre Schwerpunkte sind Selbstbestimmung, Identität, Verbundenheit und neue Altersbilder.

Sie schreibt Blogartikel und die wöchentlichen „Freitags-Inspirationen“, moderiert Livetreffen und lebt in Wunstorf bei Hannover und auf Lanzarote.

Beruflicher Hintergrund

- Ausbildung zur Buchhändlerin, Studium des Bibliothekswesens und Tätigkeit als Bibliothekarin
- Fachhochschuldozentin und Promotion an der Humboldt-Universität zu Berlin
- 2002–2019 Professorin für Informations- und Wissensmanagement an der Hochschule Hannover
- Seit 2012 Coaching-Ausbildungen und langjährige Coaching-Praxis, insbesondere im Wissenschaftsbereich
- Seit 2018 Coaching und Beratung zum Übergang in den Ruhestand und zur Lebensgestaltung nach dem Beruf
- Heute Autorin, Bloggerin und Impulsgeberin für neue Wege des Älterwerdens

Lebensphase Freiheit® – meine Haltung

Freiheit ist mein wichtigster Wert. Mit dem Ende des Berufslebens habe ich die Möglichkeit gewonnen, meine Zeit und meine Tätigkeiten stärker nach eigenen Interessen und Vorstellungen zu gestalten.

Ich nenne diese Lebensphase bewusst „Lebensphase Freiheit“, weil ich sie nicht als Rückzug, sondern als eigenständige Lebens- und Entwicklungsphase verstehe.

Dabei geht es mir nicht darum, möglichst aktiv zu sein, viel zu unternehmen oder die eigene Freiheit optimal auszuschöpfen. Jeder Mensch sollte seinen individuellen Weg finden dürfen.

Mich interessiert zunehmend, wie wir auch im höheren Alter selbstbestimmt leben können, wenn sich unsere Möglichkeiten, Bedürfnisse und Lebensbedingungen verändern.

Gemeinsam mit meinem Mann lebe ich in zwei Welten – in Wunstorf bei Hannover und auf Lanzarote. Ich genieße das Lesen und Schreiben, das Reisen und Wandern, das Schwimmen im Meer und die Begegnungen mit anderen Menschen.

Meine Kernbotschaften

1. Lebensphase Freiheit statt Ruhestand

Die Zeit nach dem Beruf ist weit mehr als die Fortsetzung eines langen Urlaubs. Sie eröffnet die Möglichkeit, das eigene Leben noch einmal neu zu betrachten und individuell zu gestalten.

2. Es gibt keinen Ruhestand von der Stange

Menschen haben unterschiedliche Wünsche, Bedürfnisse, Möglichkeiten und Lebensbedingungen. Deshalb gibt es auch keinen allgemeingültigen Entwurf für ein gutes Alter.

3. Selbstbestimmung beginnt mit dem eigenen inneren Kompass

Nicht allein äußere Verpflichtungen schränken unsere Freiheit ein. Auch Gewohnheiten, Rollenmuster und Erwartungen anderer beeinflussen unsere Entscheidungen. Selbstbestimmt zu leben bedeutet, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

4. Das Älterwerden ist ein fortlaufender Entwicklungsprozess

Persönliche Entwicklung endet nicht mit dem Berufsausstieg. Auch mit 70, 80 oder 90 Jahren können Menschen neue Interessen, Aufgaben und Lebensformen entdecken – unter jeweils unterschiedlichen Voraussetzungen.

5. Ein gutes Alter braucht keine Selbstoptimierung

Die gewonnenen Freiheiten müssen nicht möglichst intensiv genutzt werden. Auch Ruhe, Muße, Vertrautes und bewusstes Nichtstun können zu einem erfüllten Leben gehören.

6. Kontakte sind wichtig – Verbundenheit geht darüber hinaus

Soziale Netzwerke lassen sich pflegen und erweitern. Verbundenheit hingegen lässt sich nicht erzwingen. Wir erleben sie in Beziehungen, aber auch mit der Natur, mit Orten, mit Tätigkeiten und mit uns selbst.

7. Partnerschaften brauchen Nähe und Eigenständigkeit

Wenn Menschen älter werden, verändern sich Aufgaben, Möglichkeiten und Rollen innerhalb einer Partnerschaft. Die Herausforderung besteht darin, Verbundenheit und individuelle Selbstbestimmung miteinander zu vereinbaren.

8. Freiheit und Begrenzungen gehören zusammen

Gesundheit, finanzielle Mittel und familiäre Verpflichtungen beeinflussen unsere Gestaltungsmöglichkeiten. Selbstbestimmung bedeutet deshalb nicht, alles unabhängig entscheiden und verwirklichen zu können. Sie bedeutet auch, innerhalb vorhandener Grenzen eigene Handlungsspielräume zu erkennen.

9. Wir brauchen neue Bilder vom Älterwerden

Die Vorstellungen vom Alter verändern sich. Unsere Generation hat die Chance, vielfältigere Lebensentwürfe sichtbar zu machen – ohne daraus neue Erwartungen abzuleiten, wie ein gelungenes Alter auszusehen hat.

Interviewthemen und mögliche Fragen

1. Übergang in den Ruhestand – Abschied und Neubeginn

Der Ausstieg aus dem Beruf ist ein bedeutender biografischer Übergang. Er verändert den Alltag, die soziale Einbindung und häufig auch die eigene Identität.

Mögliche Fragen:

- Warum sollte man sich nicht nur finanziell, sondern auch mental und emotional auf den Ruhestand vorbereiten?
- Wer bin ich, wenn meine berufliche Rolle wegfällt?
- Was vermissen Menschen nach dem Berufsausstieg besonders – und wie können sie damit umgehen?

- Welche typischen Fehler oder Erwartungen erschweren den Übergang?
- Wie findet man einen neuen Lebensrhythmus, der zu den eigenen Bedürfnissen passt?
- Was verändert sich für Paare, wenn beide nicht mehr berufstätig sind?

Weitere Aspekte: Loslassen, Identitätswandel, Zeitgestaltung, neue Tätigkeiten, Ehrenamt, Weiterbildung, berufliche Weiterarbeit, persönliche Interessen und Experimente.

2. Selbstbestimmung, Identität und Verbundenheit im Alter

Mit dem Ruhestand gewinnen viele Menschen neue äußere Freiheiten. Aber wie selbstbestimmt leben sie tatsächlich? Und wie verändern sich die Beziehungen zu anderen und zu sich selbst?

Mögliche Fragen:

- Warum fällt es manchen Menschen schwer, ihre neu gewonnene Freiheit nach eigenen Vorstellungen zu gestalten?
- Wie unterscheiden sich Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung?
- Wie können wir uns von Erwartungen anderer lösen, ohne wichtige Beziehungen zu gefährden?
- Wie lässt sich Selbstbestimmung erhalten, wenn Krankheit oder andere Einschränkungen unseren Handlungsspielraum verkleinern?
- Warum schützen viele soziale Kontakte nicht automatisch vor Einsamkeit?
- Was bedeutet Verbundenheit – und wo können wir sie erleben?
- Wie verändern sich langjährige Partnerschaften und Freundschaften im Alter?

Weitere Aspekte: Innere und äußere Selbstbestimmung, persönliche Werte, Eigenzeit, soziale Beziehungen, individuelle Grenzen und der Umgang mit Veränderungen.

3. Neue Wege des Älterwerdens – Lebensgestaltung auch mit 75+

Die nachberufliche Lebensphase kann mehrere Jahrzehnte umfassen. Deshalb genügt es nicht, nur den Einstieg in den Ruhestand zu betrachten. Auch spätere Übergänge und Veränderungen verdienen Aufmerksamkeit.

Mögliche Fragen:

- Warum brauchen wir neue Vorbilder für das Leben im höheren Alter?
- Welche Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung gibt es auch jenseits der 75?

- Was geschieht, wenn Menschen erst mit 75 oder 80 Jahren berufliche oder ehrenamtliche Verantwortung abgeben?
- Wie können Menschen ihre Identität weiterentwickeln, wenn vertraute Rollen und Aufgaben wegfallen?
- Was macht ein gutes Alter aus – Aktivität, Zufriedenheit, Selbstbestimmung oder etwas ganz anderes?
- Wie gelingt es, neue Möglichkeiten zu entdecken und gleichzeitig die eigene Endlichkeit anzuerkennen?

Weitere Aspekte: Neue Altersbilder, späte Lebensübergänge, biografische Vorbilder, Tätigsein im höheren Alter, individuelle Lebensentwürfe und der Umgang mit Begrenzungen.

Ausgewählte Veröffentlichungen und Medienbeiträge

Badische Zeitung (08.09.2026)
„Wie gelingt ein guter Start in die Rente?“ – Interview über individuelle Wege in die nachberufliche Lebensphase.

Tagesspiegel (21.06.2025)
„Wer bin ich ohne meine Arbeit? So verlor ich die Angst vor der Rente“ – Beitrag über Identität und Vorbereitung auf den Ruhestand.

Freiheit beginnt jetzt! (2025)
Buch von Ulrike von der Groeben und Anna Butterbrod, mit einem ausführlichen Gespräch über die Lebensphase Freiheit®.

BRIGITTE (31.01.2024)
„Bye-bye Job! Und dann? Eine Generation startet noch mal durch“ – Beitrag zur Vorbereitung auf den Ruhestand.

WDR (17.01.2024)
Podcast „Immer frei – so geht Rente“, Folge 1: „In Rente gehen: Wie funktioniert das überhaupt?“

SZ-Magazin (15.01.2024)
„Was hilft gegen das Ruhestandsloch?“ – Interview zur mentalen Vorbereitung auf den Ruhestand.

Weitere Interviews und Veröffentlichungen, unter anderem in ZEIT, Tagesspiegel und Süddeutscher Zeitung, finden Sie auf meiner Presseseite:

https://gudrunbehmsteidel.de/presse/

Kontakt für Medienanfragen

Prof. Dr. Gudrun Behm-Steidel

Für Interviews, Hintergrundgespräche, Podcasts und redaktionelle Beiträge stehe ich gerne zur Verfügung.

Telefon: +49 1511 7822909

E-Mail: info@gudrunbehmsteidel.de

Website: https://gudrunbehmsteidel.de

Presse und Medienveröffentlichungen: https://gudrunbehmsteidel.de/presse/

Freitags-Inspirationen: https://gudrunbehmsteidel.de/newsletter/

Kurzvorstellung

Dr. Gudrun Behm-Steidel, Jg. 1958, Professorin im Ruhestand, lebt und arbeitet auf Lanzarote und in Wunstorf bei Hannover. Sie coacht Menschen beim Ausstieg aus dem Beruf, im Übergang in den Ruhestand und bei der Gestaltung ihrer Lebensphase Freiheit. Auf ihrer Website und im Blog schreibt sie über die Chancen und Herausforderungen des Lebens nach dem Beruf.

Sie inspiriert Menschen, ihren eigenen Weg zu finden, um diese neue Lebensphase selbstverantwortlich, sinnvoll und individuell zu gestalten.

Berufliche Stationen

- Buchhändlerin
- Studium Bibliothekswesen
- Arbeit als Bibliothekarin
- FH-Dozentin
- Promotion an der HU Berlin
- Professorin für Informations- und Wissensmanagement (2002–2019)
- Coaching-Ausbildungen seit 2012
- Seit 2018 Ruhestandscoach

Lebensphase Freiheit®

Mit meinem Mann lebe ich in zwei Welten – zwischen unserem Haus am Meer auf Lanzarote und einer Wohnung in Wunstorf bei Hannover. Seit 2014 verwirklichen wir unseren Traum vom ortsunabhängigen Leben. Freiheit ist mein wichtigster Wert – ich lebe ihn im eigenen Zeit-Rhythmus, am Ort meiner Wahl, in freier Tätigkeit als Online-Coachin. Ich liebe das Meer, das Schwimmen, das Walken, Bücher, Schreiben, Espresso und dunkle Schokolade.

Kontakt

Prof. Dr. Gudrun Behm-Steidel
Frankestr. 10, 31515 Wunstorf
Mobil: 01511/7822909
Mail: info@gudrunbehmsteidel.de
Website & Blog: www.gudrunbehmsteidel.de
Newsletter: https://gudrunbehmsteidel.de/newsletter/
Pressebereich: https://gudrunbehmsteidel.de/presse/

Kernbotschaften

• „Lebensphase Freiheit“ statt Rente, Ruhestand oder Unruhestand
• Buntes Alter ist individuell
• Wir sind Pioniere des bunten Alterns
• Die Lebensphase nach dem Beruf ist ein Geschenk – wenn wir es annehmen
• Das frühe Alter ist die Zeit für Experimente
• Ruhestand für Paare - Chance & Herausforderung
• Wer nicht plant, wird verplant
• Glück im Alter braucht Haltung & soziale Netzwerke
• Mit mentaler Vorbereitung das Rentenloch vermeiden
• Jeder findet die Antworten im inneren Dialog
• Selbstverantwortung und Akzeptanz unserer Endlichkeit gehören zusammen

Typische Interviewfragen & Themen

- Warum sich auf die Rente vorbereiten?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Ruhestand?
- Wie kompensiere ich das, was mir im Job fehlt?
- Welche Fehler sollte ich vermeiden?
- Gehen Frauen und Männer unterschiedlich mit dem Ruhestand um?
- Wie plane ich gemeinsam mit dem Partner?
- Wie finde ich neue Ideen für mein Leben danach?

Weitere Themen:
- Ruhestand als Stressor in unserer Arbeitsgesellschaft
- Ehrenamt & Arbeiten im Ruhestand
- Struktur & Routinen
- Pro-Aging statt Anti-Aging
- Meine persönliche Ruhestandserfahrung
- Nützliche Strategien: Tagebuch, Experimente, Schreibdenken

Kontakt für Medienanfragen

Ich freue mich über Ihre Interviewanfrage oder redaktionelle Zusammenarbeit.

📞 Mobil: 01511 / 7822909
✉️ Mail: info@gudrunbehmsteidel.de
🌐 Weitere Informationen und Medienbeispiele unter:
https://www.gudrunbehmsteidel.de/presse