

Bereitungen reagieren Sie ebenfalls mit der Exit-Strategie. Sagen Sie z. B.: "Darauf antworte ich Ihnen jetzt nicht."

So demonstrieren Sie Stärke

Es ist eine Leistung, in einer emotional hoch angespannten Situation nichts zu erwidern. Wenn Sie das geschafft haben, sind Sie trotz Provokation gelassen geblieben. Sie haben die Lage entschärft. Das spüren Ihre Gesprächspartner genau. Durch Ihr Verhalten demonstrieren Sie Selbstdisziplin und Stärke. Denken Sie daran: Sobald Sie ebenfalls aggressiv werden, haben Sie dem Angreifer zu einem Sieg verholfen. Sie haben ihm die Gewissheit gegeben, dass er Sie mit seinen Provokationen aus der Fassung bringen kann. Und das wollen Sie ja nicht, oder?

Übrigens: Auch ein Vorgesetzter hat nicht das Recht, Sie anzuschreien und vor allen Leuten "runterzumachen". Stehen Sie auf und verlassen Sie den Raum, wenn Ihr Chef ausfallend wird. Wenden Sie sich gegebenenfalls an den Betriebsrat!

Eine langfristige Strategie gegen Provokationen

Auch wenn Sie es geschafft haben, bei einem Angriff gelassen zu bleiben, werden Sie sich hinterher natürlich erst mal ärgern. Machen Sie Ihrem Ärger ruhig kurz Luft. Das ist richtig und wichtig. Schließlich sollen Sie negative Gefühle nicht in sich "hineinfressen" und verdrängen. Wichtig ist nur, dass Sie sich nicht zu lang Ihrem Ärger hingeben. Sie wissen es sicher selbst: Übermäßiger Ärger führt zu keinem Ergebnis und belastet Ihre Gesundheit.

Frei nach dem Satz "Ändere, was du ändern kannst – und akzeptiere, was du nicht ändern kannst", hilft im Umgang mit schwierigen Menschen am besten, die eigene Haltung zu prüfen. Die folgenden zwei Tipps liefern Ihnen wichtige Impulse.

finpension



2. Säule: Pensionskassengelder (58 – 70 Jahre)

Pensionskassen können in ihrem Reglement eine vorzeitige Pensionierung vorsehen. Frühestens mit 58 Jahren können sie ihre Versicherte, egal ob Frau oder Mann, in den Ruhestand entlassen. Weiter kann das Reglement erlauben, dass die Vorsorge bis zum Ende der Erwerbstätigkeit, jedoch maximal bis 70, weitergeführt wird.

2. Säule: Freizügigkeitsgelder (+/- 5 Jahre)

Freizügigkeitsgelder können frühestens fünf Jahre vor und spätestens fünf Jahre nach Erreichen des ordentlichen Rentenalters bezogen werden. Ein Aufschub um fünf Jahre ist ab 2030 nur noch unter der Bedingung möglich, dass Sie weiterhin über eine Erwerbstätigkeit verfügen (Nachweis erforderlich).

Um Ihnen auf unseren Webseiten ein möglichst gutes Erlebnis zu bieten, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung der Webseiten von finpension stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. Weitere Informationen finden Sie in der [Daten-schutzzerklärung](#).

OK



finpension



Neu spricht der Gesetzgeber zudem von «Referenzalter» und nicht mehr von «ordentlichem Rentenalter». Der Rentenanspruch entsteht am ersten Tag des Monats, der auf den 65. Geburtstag folgt.

Diese Regel findet sich im Gesetz zur AHV. Sie ist auch auf die berufliche Vorsorge (BVG) und die dritte Säule anwendbar. Zusätzlich gibt es Vorbezugs- und Aufschubsmöglichkeiten, die einen Einfluss auf den Bezugszeitraum der Vorsorgegelder haben.

Hinweis: Der Gesetzgeber verwendet jeweils den Begriff Altersjahr. Dieser Begriff ist jedoch sehr verwirrend, da man meinen könnte, es sei das Jahr gemeint, während welchem man das entsprechende Alter aufweist. Gemeint hat der Gesetzgeber aber das Lebensjahr, weshalb wir hier von Lebensjahr sprechen.

Um Ihnen auf unseren Webseiten ein möglichst gutes Erlebnis zu bieten, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung der Webseiten von finpension stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. Weitere Informationen finden Sie in der [Datenschutzerklärung](#).

OK



finpension



1. Säule: AHV-Renten (– 2 Jahre / + 5 Jahre)

Die AHV kann ein oder zwei Jahre vorbezogen werden:

- Männer: am ersten Tag des Monats nach Vollendung des 64. oder 63. Lebensjahres
- Frauen: am ersten Tag des Monats nach Vollendung des 63. oder 62. Lebensjahres

Die AHV-Rente kann auch aufgeschoben werden, und zwar mindestens um ein Jahr und höchstens um fünf Jahre. Nach einem Jahr kann die AHV-Rente jederzeit auf Anfang eines bestimmten Monats abgerufen werden.

2. Säule: Pensionskassengelder (58 – 70 Jahre)

Um Ihnen auf unseren Webseiten ein möglichst gutes Erlebnis zu bieten, verwenden wir Cookies. Mit der Nutzung der Webseiten von finpension stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. Weitere Informationen finden Sie in der [Datenschutzutzerklärung](#).

OK





Vorbezug der Altersrente

1 Ab welchem Zeitpunkt kann ich die Altersrente vorbeziehen?

Frauen und Männer können ihre Altersrente ab dem ersten Tag des Monats nach Vollendung des 63. Altersjahres vorbeziehen. Frauen mit Jahrgang 1961 bis 1969 können ihre Altersrente weiterhin mit 62 Jahren vorbeziehen. Für sie gelten spezielle Übergangsregelungen. Erkundigen Sie sich diesbezüglich bei Ihrer Ausgleichskasse.

2 Welchen Teil meiner Altersrente kann ich vorbeziehen?

Sie können entweder Ihre ganze Altersrente vorbeziehen oder einen Anteil davon. Der Vorbezugsanteil kann als Frankenbetrag oder in ganzen Prozenten geltend gemacht werden. Der Anteil muss mindestens 20 % und kann höchstens 80 % Ihrer Altersrente betragen. Sie haben die Möglichkeit während der Vorbezugsdauer den Vorbezugsanteil einmal zu erhöhen. Der Wechsel vom Vorbezug einer ganzen Altersrente zum Teilvorbezug ist ausgeschlossen, ebenso der Wechsel zu einem tieferen Vorbezugsanteil.

3 Habe ich während des Rentenvorbezugs Anspruch auf weitere Renten?

Während des Rentenvorbezugs werden keine Kinderrenten ausgerichtet und mit dem Vorbezug der Altersrente erlischt der Anspruch auf eine bisherige Invaliden- oder Hinterlassenenrente.

Witwen-, Witwer- und Waisenrenten, die eine vorbezoogene Altersrente ablösen, werden nicht gekürzt.



ahv-iv.ch/p/



Berechnung maßgebende Zeitpunkt ist, wird er bei der Berechnung des Lebensalters mitgerechnet.

Die Frist (12 Monatsfrist entspricht einem Lebensjahr) endet mit dem Ablauf desjenigen Tages, welcher dem Tag vorhergeht, der durch seine Benennung dem Anfangstag der Frist entspricht.

Mithin erfolgt die Vollendung eines Lebensjahres (12 Monatsfrist) am Vortag des Geburtstages (24:00 Uhr).

Praxis-Beispiel

Vollendung des 50. Lebensjahres

Geburtstag	27.3.1969
Vollendung des 50. Lebensjahres	26.3.2019
Geburtstag	1.4.1969
Vollendung des 50. Lebensjahres	31.3.2019
Geburtstag	2.4.1969
Vollendung des 50. Lebensjahres	1.4.2019



Achtung

Sonderfall Schaltjahr

Wenn der Geburtstag in einem Schaltjahr auf den 29.2. fällt, endet die 12-Monatsfrist für ein Lebensjahr am 28.2. In einem Nichtschaltjahr ist der 1.3. der Geburtstag.