

Inhalt

7 Vorwort

9 1 Übergänge zum Ruhestand

- 9 Wenn ich im Ruhestand bin, dann ...
- 18 Wie wird das Älterwerden erlebt?
- 22 Wenn eine Ära zu Ende geht – Abschied vom Arbeitsleben
- 25 Pensionierungsschock! Wie gegensteuern?

29 2 Neuorientierung im Ruhestand

- 29 Informationen aus der Altersforschung
- 33 Lebensphasen im Älterwerden
- 40 Typische Merkmale von Älteren
- 47 Wie wird sich die Lebensweise im Ruhestand verändern?
- 54 Ja sagen zum Älterwerden und respektiert bleiben
- 63 Wie kann das Selbstbewusstsein gestärkt werden?
- 72 Besondere Herausforderungen:
Selbstbestimmt leben und sinnvoll mit Zeit umgehen
- 74 Wie gehe ich mit meiner Zeit um?

84 3 Wichtige Lebensbereiche im Ruhestand gestalten

- 84 Sechs Säulen des Lebens bestimmen das Wohlergehen
- 87 Das soziale Umfeld gestalten
- 91 Eine gute Partnerschaft führen
- 131 Am Familienleben teilhaben
- 143 Allein leben und den Kontakt mit anderen suchen

- 157 Freundschaften und Bekanntschaften pflegen
 - 161 Wie können wir die neu gewonnene Zeit nutzen?
Das Aktivitätenquadrat
 - 175 Ehrenamtlich tätig sein: Angebote und Chancen
 - 188 Aktivitäten planen und verwirklichen
 - 192 Für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen
 - 216 Wohnen und Leben im Ruhestand
 - 226 Die materielle Sicherheit
-
- 229 **4 Vorbereitungen auf das Altsein**
 - 229 Wer kann Unterstützung im hohen Alter bieten?
 - 233 Wie kann man seine Autonomie im Alter erhalten?
 - 236 Im Altsein Frieden finden
-
- 240 **Nachwort**
 - 241 *Literatur*
 - 244 *Hilfreiche Internetadressen*
 - 248 *Sachregister*