

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einleitung</b> .....	1
2	<b>Theoretischer Hintergrund und Ziele der Intervention</b> .....	3
2.1	Aktuelle Entwicklungen und Veränderungen .....	4
2.2	<b>Der Übergang in den Ruhestand – eine Chance zum Neuanfang oder ein kritisches Lebensereignis?</b> .....	6
2.3	<b>Theorien und Modelle</b> .....	7
2.3.1	Rollentheorie .....	8
2.3.2	Kontinuitätstheorie .....	9
2.3.3	Life Course Perspective.....	9
2.3.4	Die Ressourcenperspektive .....	10
2.4	<b>Wichtige Einflussfaktoren für den Übergang in den Ruhestand</b> .....	12
2.4.1	Ruhestandsvorbereitung und -planung .....	12
2.4.2	Ressourcen für den Ruhestand .....	13
2.4.3	Ruhestandserwartungen .....	14
2.4.4	Ruhestandsangst.....	15
2.4.5	Ruhestandsvorsätze .....	16
3	<b>„Zufrieden in den Ruhestand“ – Konzeption und Zielsetzung der Gruppenintervention zur Vorbereitung auf den Übergang in die Nacherwerbsphase</b> .....	17
3.1	Ressourcenorientierung und -aktivierung .....	18
3.2	Gestaltung der Intervention.....	19
3.3	Aufbau der Gruppenintervention .....	20
3.4	Empfehlungen zur Durchführung des Programmes.....	21
4	<b>Die Coaching Intervention</b> .....	23
4.1	<b>Einführungsveranstaltung</b> .....	26
4.1.1	Einstieg .....	27
4.1.2	Hintergrund des Coaching-Programms „Zufrieden in den Ruhestand“ (15 min) .....	30
4.1.3	Ausklang (10 min) .....	31
4.2	<b>Baustein I: Blick in die Gegenwart und in die Zukunft</b> .....	31
4.2.1	Einstieg (30 min) .....	34
4.2.2	Das Haus des Lebens (15 min) .....	36
4.2.3	Meine Rollen (45 min).....	38
4.2.4	Stages of Change .....	41
4.2.5	Blitzlicht (Ausklang) (10 min) .....	43
4.3	<b>Baustein II: Ressourcen – heute und in Zukunft</b> .....	43
4.3.1	Einstieg (10 min) .....	45
4.3.2	Menschen in meinem Leben (40 min) .....	48
4.3.3	Meine Ressourcen und Stärken (50 min) .....	51
4.3.4	Ausklang und Blitzlicht .....	54

4.4	<b>Baustein III: Träume realisieren – meine Ziele .....</b>	55
4.4.1	Einstieg .....	57
4.4.2	Von der Vision zum Ziel: die Walt-Disney-Strategie .....	58
4.4.3	Ausklang: Blitzlicht & Reflexion .....	64
4.5	<b>Baustein IV: Strategien und Ressourcen für die Zukunft .....</b>	64
4.5.1	Einstieg .....	65
4.5.2	Strategien .....	67
4.5.3	Meine Stärken: Mein Ressourcenportfolio .....	71
4.5.4	Ausklang und Blitzlicht .....	72
4.6	<b>Baustein V: Auf den Weg machen – unterwegs sein .....</b>	73
4.6.1	Einstieg (20 min) .....	75
4.6.2	Stages of Change (10 min) .....	76
4.6.3	Förderliche und hinderliche Bedingungen (55 min) .....	77
4.6.4	Meine Stärken .....	80
4.6.5	Ausklang: Blitzlicht & Reflexion .....	82
4.7	<b>Baustein VI: Eigenständig den Weg gehen: Integration, Resümee und Ausblick .....</b>	83
4.7.1	Einstieg .....	85
4.7.2	Rückblick und Resümee (15 min) .....	86
4.7.3	Den eigenen Weg gehen & Erfolge feiern .....	87
4.7.4	Rituale: Übergänge gestalten (20 min) .....	89
4.7.5	Erinnerungs-Symbol (10 min) .....	91
4.7.6	Ausklang: Blitzlicht und Feedback (20 min) .....	91
5	<b>Evaluation der Intervention .....</b>	93
5.1	<b>Forschungsfragen und Hypothesen .....</b>	94
5.2	<b>Evaluationsdesign, Methode und Ergebnisse .....</b>	99
5.2.1	Stichprobe .....	100
5.2.2	Messinstrumente .....	101
5.2.3	Analysen .....	102
5.2.4	Ergebnisse .....	103
5.3	<b>Ergebniszusammenfassung und Diskussion der Evaluation .....</b>	106
5.4	<b>Rückmeldungen der Teilnehmenden zu der Intervention .....</b>	111
6	<b>Fazit .....</b>	113
7	<b>Material .....</b>	115
7.1	<b>Instruktionen Achtsamkeit .....</b>	116
7.1.1	Instruktion Achtsames Essen (Baustein 2) .....	116
7.1.2	Instruktion Achtsam Atmen (Baustein 3) .....	117
7.1.3	Instruktion der Träumer (Baustein 3) .....	118
7.1.4	Instruktion Achtsames Hören (Baustein 4) .....	119
7.1.5	Instruktion Gedankenzug (Baustein 5) .....	120
7.1.6	Instruktion Gedankenreise (Baustein 6) .....	121
	<b>Serviceteil</b>	
	Anhang .....	161
	Literatur .....	163