

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Hintergrund und Ziele der Intervention	3
2.1	Aktuelle Entwicklungen und Veränderungen.....	4
2.2	Der Übergang in den Ruhestand – eine Chance zum Neuanfang oder ein kritisches Lebensereignis?.....	6
2.3	Theorien und Modelle	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	Wichtige Einflussfaktoren für den Übergang in den Ruhestand	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	„Zufrieden in den Ruhestand“ – Konzeption und Zielsetzung der Gruppenintervention zur Vorbereitung auf den Übergang in die Nacherwerbsphase	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	Die Coaching Intervention	23
4.1	Einführungsveranstaltung	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	Baustein I: Blick in die Gegenwart und in die Zukunft	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	Baustein II: Ressourcen – heute und in Zukunft	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	Baustein III: Träume realisieren – meine Ziele	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	Baustein IV: Strategien und Ressourcen für die Zukunft	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	Baustein V: Auf den Weg machen – unterwegs sein	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	Baustein VI: Eigenständig den Weg gehen: Integration, Resümee und Ausblick	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	Evaluation der Intervention	93
5.1	Forschungsfragen und Hypothesen	94
5.2	Evaluationsdesign, Methode und Ergebnisse	99
5.2.1	Stichprobe	100
5.2.2	Messinstrumente	101
5.2.3	Analysen	102
5.2.4	Ergebnisse	103
5.3	Ergebniszusammenfassung und Diskussion der Evaluation	106
5.4	Rückmeldungen der Teilnehmenden zu der Intervention	111
6	Fazit	113
7	Material	115
7.1	Instruktionen Achtsamkeit	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
Serviceteil		
	Anhang	161
	Literatur	163