

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
<b>2</b>	<b>Sinn und Fähigkeiten bis zum letzten Arbeitstag erleben</b>	7
2.1	Die Entscheidung: Wann geh ich raus?	8
2.2	Sinn bis zum letzten Arbeitstag	11
2.3	Unsere Fähigkeiten nutzen und zur Entfaltung bringen.	20
2.4	Verantwortung, die gut tut	29
	Weiterführende Literatur	43
<b>3</b>	<b>Wissen mit Freude weitergeben und nicht aufhören zu lernen</b>	47
3.1	Wissen weitergeben	48
3.2	Lernen und Erfahrung sammeln – auch in späten Jahren	63
	Weiterführende Literatur	71
<b>4</b>	<b>Loslassen und Abschied nehmen</b>	73
4.1	Verabschiedet werden?	74
4.2	Abschied nehmen	76
4.3	Den Abschied gestalten	78
	Weiterführende Literatur	82
<b>5</b>	<b>Die Lebensphase „Ruhestand“ vorbereiten – Eine demografische Notwendigkeit</b>	85
5.1	Planung und Vorbereitung des Ruhestands	86
5.2	Demografische Atemnot und finanzielle Engpässe	89
5.3	Die Unruhe vor dem Ruhestand	91
5.4	Die vielen Facetten des Neuen	95

5.5	Sinnsuche im Übergang zum Ruhestand: Was war? Was ist? Was kommt?	103
	Weiterführende Literatur	111
<b>6</b>	<b>Die besondere erste Zeit im Ruhestand</b>	113
6.1	Ruhestand im Wandel	114
6.2	Die erste Zeit des Ruhestands	119
	Weiterführende Literatur	135
<b>7</b>	<b>Neu gefordert: Die richtige Nahrung für Kopf und Körper finden</b>	137
7.1	Wenn Kopf und Körper altern – ganz natürlich	140
7.2	Unser Leben mit Kopf und Körper gestalten	146
7.2.1	Herausforderungen, die gut tun	149
7.2.2	Vom Umgang mit Veränderungen	157
7.2.3	Wenn es zu viel wird: Auch im Ruhestand kann weniger mehr sein	160
7.2.4	Wenn die Psyche leidet – mentale Gesundheit und Resilienz	162
7.2.5	Sich gegen Belastungen wappnen und mit ihnen umgehen	164
7.2.6	Stress und positives Denken	166
7.2.7	Sucht, die das Alter verdirbt	170
7.2.8	Wohlgefühl und Lebensqualität	172
7.2.9	Zeit: Vergangenheit und Erinnerungen	177
	Weiterführende Literatur	180
<b>8</b>	<b>Die Werte der Arbeit – auch im Ruhestand?</b>	183
8.1	Warum eine Aufgabe im Ruhestand so wichtig ist	184
8.2	Aufgaben im Ruhestand – ein weites Feld an Möglichkeiten	192
	Weiterführende Literatur	205
<b>9</b>	<b>Soziale Kontakte und Begegnungen gestalten</b>	209
9.1	Die Chance der Begegnung	210
9.2	Die Vielfalt der Menschen als Bereicherung erleben	217
9.3	Liebe und Familie im Fokus	219
9.4	Die Rolle von Freundschaften, Bekannten und Nachbarschaft im Ruhestand	229
9.5	Wenn Generationen aufeinander zugehen: Im Älterwerden die Jugend entdecken	231
9.6	Gelassenheit im Umgang mit anderen	235
	Weiterführende Literatur	239

<b>10</b>	<b>Einschränkungen und Verluste als Teil des Lebens begreifen</b>	243
10.1	Sich im Alter weiterentwickeln – trotz Einschränkungen, Krankheit und Verlusten	244
10.2	Autonomie und Hilfsbedürftigkeit	250
10.3	Arbeit an der Vergangenheit	254
10.4	Endlichkeit: Sterben und Trauer	255
10.5	Psychische Widerstandskraft rechtzeitig für das Alter stärken	260
	Weiterführende Literatur	264
<b>11</b>	<b>Schluss: Den Ruhestand als Chance begreifen und gestalten</b>	267