

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*