

Hannelore Rizza · Roger Gauderon

PENSIONIERT...

Der Wegweiser für die
dritte Lebensrunde

WERDVERLAG

Inhalt

<u>Das Wort an unsere Leserinnen und Leser</u>	<u>7</u>
<u>Fakten und Thesen</u>	<u>9</u>
<u>Lebenserwartung – damals und heute</u>	<u>10</u>
<u>Wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen</u>	<u>12</u>
<u>Frauen werden älter – Männer auch</u>	<u>31</u>
<u>Altern – persönlich</u>	<u>38</u>
<u>Wohnen im Alter</u>	<u>50</u>
<u>Heimat in der Ferne?</u>	<u>61</u>
<u>Vom Rat zur Tat</u>	<u>67</u>
<u>Aufbruch zu neuen Ufern</u>	<u>68</u>
<u>Pensionierung: Abschied und Neubeginn</u>	<u>71</u>
<u>Bedürfnisse – Beziehungen – Soziales Netz</u>	<u>76</u>
<u>Miteinander reden und Konflikte lösen</u>	<u>84</u>
<u>Zeit verstehen – Zeit einteilen</u>	<u>95</u>
<u>Interessen – Kernfähigkeiten – Aktivitäten</u>	<u>98</u>
<u>Gesundheit für Körper, Geist und Seele</u>	<u>115</u>
<u>Gedächtnis, Lernen und emotionale Intelligenz</u>	<u>131</u>
<u>Umgang mit Belastungen und Stress – im Gleichgewicht bleiben</u>	<u>144</u>
<u>Ressourcen und Kraftquellen entdecken – sich selbst führen</u>	<u>150</u>
<u>Mit Bewegung und Sport länger leben</u>	<u>158</u>
<u>Sex und Erotik im Alter – Tabu oder Lebenselixier</u>	<u>163</u>
<u>Mit gesunder Ernährung vorsorgen</u>	<u>178</u>
<u>Geschichten, die das Leben schrieb</u>	<u>193</u>

Sinnsuche und Lebensende	201
Sinnsuche und Spiritualität	202
Loslassen und sich selbst finden	209
Verluste, Trauern, Sterben und Tod	214
Palliativmedizin und Sterbehilfe	224
Was es rechtzeitig zu regeln gilt	226
Finanzen im Alter	237
«Spare in der Zeit, so hast du in der Not»	238
Rund um die AHV	243
Zur Pensionskasse: Was ich wissen sollte	247
Achtung Steuern!	251
Geld anlegen: Überlegungen und Tipps	257
Anhang	261
Arbeitsblätter	262
Literatur und Medien	294
Informationen und Kontaktadressen	297
Stichwortverzeichnis	301