

*Aktiv in den*  
**RUHESTAND**

**Ein praktischer Wegweiser  
für den neuen Lebensabschnitt**



# INHALT

## 8 VORWORT

---

### KAPITEL 1 ARBEIT UND LEBEN

RUHESTAND IM KONTEXT

---

- 12 Ende oder Neuanfang?**  
Blick zurück nach vorn
- 14 Unser Bild der Dinge**  
Wie wir uns unser Leben vorstellen
- 16 Unsere 50er und 60er**  
Lebensmitte und danach
- 18 Eintritt in die 70er**  
Das goldene Jahrzehnt?
- 20 Start in die 80er**  
Die neuen 70er
- 22 Arbeit und Selbstwert**  
Die Bedeutung der Berufstätigkeit
- 24 Alle zusammen**  
Arbeiten in der Gemeinschaft



- 26 Wer bin ich?**  
Das Identitätsproblem
- 28 Die Suche nach Sinn**  
Sinn und Zweck des Lebens
- 32 Materielle Fragen**  
Ein Blick aufs Geld
- 34 Ist Status wichtig?**  
Nicht mehr auf der Karriereleiter
- 36 Sind Sie ein Workaholic?**  
Wenn Ihr Beruf Ihr Leben ist
- 38 Ein wertvolles Leben**  
Über Grundbedürfnisse hinaus
- 40 Neue Horizonte**  
Die Bedeutung der Lebensziele
- 42 Vom Sinn der Leistung**  
Respekt und Belohnung
- 44 Goldener Lebensabend?**  
Der Traum vom Ruhestand
- 46 Fleißig mit dabei**  
Ein befriedigender Ruhestand
- 48 Altersdefizite?**  
Mythen und Fakten über das Alter
- 50 Endlich genug Zeit**  
Wie mit Freizeit umgehen?



- 52 Sie und Ihre Lieben**  
Ruhestand und die Familie

---

### KAPITEL 2 AUFBRUCH- STIMMUNG

DEN RUHESTAND VORAUSPLANEN

---

- 56 Blick nach vorn**  
Planen und improvisieren
- 58 Ruhestandsplanung**  
Vermessung des Lebens
- 60 Fit in die Zukunft**  
Wie man gesund bleibt
- 62 Denkspiele**  
Sich geistig fit halten
- 64 Den Kalender im Blick**  
Der richtige Zeitpunkt

- 68 Finanziell vorsorgen**  
Die Psychologie des Geldes
- 70 Früher gehen?**  
Vorzeitig in den Ruhestand
- 72 Weitermachen?**  
Später in den Ruhestand
- 74 Gezwungen, aufzuhören?**  
Unfreiwilliger Ruhestand
- 76 Wohlbefinden steigern**  
Konzentriert aufs Positive
- 78 Gut verhandeln**  
Der psychologische Ansatz
- 82 Schritt für Schritt**  
Ein allmählicher Übergang
- 84 Weisheit immer parat**  
Beratungstätigkeit
- 86 Der eigene Chef**  
Unternehmer statt Ruheständler
- 88 Ein Leben in der Schwebel**  
Der Umgang mit Unsicherheit
- 90 Planen, wer man sein will**  
Lernen von Vorbildern
- 92 Wissen, wer man ist**  
Arbeit und Identität




---

## KAPITEL 3 JETZT GEHT'S LOS

### DEN ÜBERGANG AKTIV GESTALTEN

---

- 96 Phasen des Ruhestands**  
Psychologische Prozesse
- 98 Weg von den Klischees**  
Eine neue Identität finden
- 100 Kassensturz**  
Finanzen unter Kontrolle haben
- 104 Ein gutes Endspiel**  
Zufrieden bis zum Schluss
- 106 Was macht Sie aus?**  
Veränderung und Persönlichkeit
- 108 Dem Horizont entgegen**  
Der Umgang mit Erwartungen
- 110 Angst vor dem Verlust**  
An den Beruf gebunden
- 112 Besser gemeinsam**  
Stärkung der Netzwerke
- 114 Den Anker lichten**  
Die Kunst des Loslassens
- 116 Erfolgreiche Übergabe**  
Ein reibungsloser Abschied
- 118 Wer tritt mein Erbe an?**  
Die Nachfolgefrage
- 120 Stilvoller Abschied**  
Ein Lebewohl im Guten




---

## KAPITEL 4 ZEIT DER ANPASSUNG

### DIE ERSTEN JAHRE IM RUHESTAND

---

- 126 Werktags zu Hause**  
Einstellung auf das Neue
- 128 Hochs und Tiefs**  
Gute Wege finden
- 130 Flitterwochen**  
Auf dem Höhenflug
- 132 Ruhiger Nachtschlaf**  
Schlummern oder wachen?
- 134 Alles im Griff**  
Ängste bewältigen
- 136 Miteinander reden**  
Wie andere helfen können
- 138 Stress beschreiben**  
Die Belastung im Blick behalten
- 140 Sich entwickeln**  
Ein gesundes Selbstkonzept
- 142 Sich neu definieren**  
Neue Rolle, neue Identität?

- 144 Eine neue Umgebung**  
Ruhestand und Umzug
- 146 Bewältigungsstrategien**  
Langfristige  
Herausforderungen
- 148 Gut vernetzt**  
Was das Internet bieten kann
- 152 Auf und davon**  
Zeit für eine große Reise?

---

## KAPITEL 5 EIN GUTES LEBEN

FÜR SICH UND ANDERE SORGEN

---

- 156 Körper und Geist**  
Auf die Gesundheit achten
- 158 Schöne neue Welt**  
Nützliche Technik
- 160 Im Gleichgewicht**  
Überlastungen vermeiden
- 162 Gemeinsame Zeit**  
Veränderung in der  
Paarbeziehung



- 164 Ein Partner im Beruf?**  
Übergänge meistern
- 166 Sich nahe sein**  
Sexualität und Intimität
- 170 Zusammenkommen**  
Alte und neue  
Freundschaften
- 172 Familienbande**  
Ein neues Miteinander
- 174 Für die Enkel da sein**  
Möglichkeiten der  
Gemeinsamkeit
- 176 Abschied für immer**  
Der Umgang mit Trauer
- 178 Für andere da sein**  
Herausforderung Pflege
- 180 Grenzen akzeptieren**  
Mit Krankheit umgehen
- 182 Auf Hilfe angewiesen**  
Unterstützung durch  
andere

---

## KAPITEL 6 DAS NEUE ICH

FRISCHER WIND STATT »ALTES EISEN«

---

- 186 Wohin als Nächstes?**  
Neue Möglichkeiten nutzen
- 188 Gemeinsames Handeln**  
Sich zusammen für Ziele  
einsetzen
- 190 Anstelle der Arbeit**  
Einen Beitrag leisten
- 192 Angenehme Stunden**  
Alte und neue Hobbys
- 196 Lebenszufriedenheit**  
Echtes Glück neu definieren

- 198 Zurück in die Schule**  
Lernen nach 60
- 200 Die Fackel weitergeben**  
Die junge Generation  
unterstützen
- 202 Der grüne Daumen**  
Gartenarbeit und Natur
- 204 Neu auf dem Markt**  
Der verrentete  
Unternehmer
- 208 Ganz bei sich selbst**  
Wie Spiritualität und Stille  
wirken
- 210 Pläne umsetzen**  
Zeitmanagement im  
Ruhestand
- 214 Wie läuft es denn so?**  
Sich selbst einschätzen
- 216 Die goldene Zukunft**  
Verschiedene Wege zum  
Glück
- 218 REGISTER**

