

Inga Bethke-Brenken
Günter Brenken

Aufbruch in den Ruhestand

Anleitung zum Gestalten und Genießen

2., aktualisierte Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Inga Bethke-Brenken, Paar- und Familientherapeutin, Beratungslehrerin, Leiterin der Abteilung Lehrertraining am Hamburger Landesinstitut für Lehrerbildung, und **Dr. Günter Brenken**, Wirtschaftsingenieur, Manager, Paar- und Familientherapeut, Supervisor, Dozent in der Erwachsenenbildung, leiten zusammen Seminare zu Themen wie Familien- und Paarberatung, Konflikttraining sowie Perspektiven im Ruhestand.

Von den Autoren außerdem im Ernst Reinhardt Verlag erhältlich:
„Mut zur Patchwork-Familie. So gelingt das neue Miteinander“
(ISBN 978-3-497-02227-4)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02298-4 (Print)
ISBN 978-3-497-60050-2 (E-Book)
2., aktualisierte Auflage

© 2012 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany
Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn
Covermotiv: © istockphoto.com/Sherri Camp
Satz: Rist Satz & Druck GmbH, Ilimmünster

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

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*