



Inga Bethke-Brenken / Günter Brenken

## **Aufbruch in den Ruhestand (PDF-E-Book)**

Anleitung zum Gestalten und Genießen

2., aktual. Auflage 2012. 248 Seiten.

(978-3-497-60050-2) E-Book

Preis E-Book: € [D] 17.99

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

---

### **Kurztext**

Wer kurz vor der Rente steht, fühlt sich oft verunsichert: Drohen nach dem ausgefüllten Berufsleben Langeweile, Einsamkeit und Sinnkrise? Was tun mit der freien Zeit? Wird man sich in der Partnerschaft ständig auf die Nerven gehen? Gehört man nun zum „alten Eisen“, wird nicht mehr gebraucht? Dieser Ratgeber zeigt, wie sich der Ruhestand kreativ gestalten lässt. Acht Verhaltenstypen stehen Pate, um einseitige Lebensmuster zu entlarven, Trägheit und Unentschlossenheit zu überwinden und sich in neuen Aufgaben, z.B. ehrenamtlicher Tätigkeit, zu bewähren.

Leserinnen und Leser entdecken mit diesem Buch, welche Lebensbereiche für ihr Wohlergehen wichtig sind und wie sie diese nach eigenen Wünschen und Zielen formen können.

### **Inhalt**

#### **1 Übergänge zum Ruhestand**

Wenn ich im Ruhestand bin, dann...

Wie wird das Älterwerden erlebt?

Wenn eine Ära zu Ende geht - Abschied vom Arbeitsleben

Pensionierungsschock! Wie gegensteuern?

#### **2 Neuorientierung im Ruhestand**

Informationen aus der Altersforschung

Lebensphasen im Älterwerden

Typische Merkmale von Älteren

wie wird sich die Lebensweise im Ruhestand verändern?

Ja sagen zum Älterwerden und respektiert bleiben  
Wie kann das Selbstbewusstsein gestärkt werden?  
Besondere Herausforderungen: Selbstbestimmt leben und sinnvoll mit Zeit umgehen

### **3 Wichtige Lebensbereiche im Ruhestand gestalten**

Sechs Säulen des Lebens bestimmen das Wohlergehen

Das soziale Umfeld gestalten

Eine gute Partnerschaft führen

Am Familienleben teilhaben

Allein leben und den Kontakt mit anderen suchen

Freundschaften und Bekanntschaften pflegen

Wie können wir die neu gewonnene Zeit nutzen?

Das Aktivitätenquadrat

Ehrenamtlich tätig sein: Angebote und Chancen

Aktivitäten planen und verwirklichen

Für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen

Wohnen und Leben im Ruhestand

Die materielle Sicherheit

### **4 Vorbereitungen auf das Altsein**

Wer kann Unterstützung im hohen Alter bieten?

Wie kann man seine Autonomie im Alter erhalten?

Im Altsein Frieden finden

Das vollständige und ausführliche

[Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

### **Autoreninformation**

Inga Bethke-Brenken, Beratungslehrerin, Leitung der Abteilung Lehrertraining am Hamburger Landesinstitut für Lehrerbildung, Paar- und Familientherapeutin. Leitet mit ihrem Mann, Dr. Günter Brenken, Wirtschaftsingenieur, Manager, Paar- und Familientherapeut, Supervisor, im norddeutschen Raum Seminare in der Erwachsenenbildung zu Themen wie Älterwerden, Paarberatung, Konflikttraining.

### **Leseprobe**

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste

