



Inga Bethke-Brenken / Günter Brenken

Aufbruch in den Ruhestand Anleitung zum Gestalten und Genießen

2., aktual. Auflage 2012. 248 Seiten.

(978-3-497-02298-4) kt

€ [D] 18,90 / € [A] 19,50

(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 Version, zu öffnen).

