

Impressum



BrainBook UG

Am Sportfeld 8

65399 Kiedrich

ISBN: 978-3-96890-009-4

Alle Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt macht, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

CONTENTS

ÜBER DIE AUTORIN.....	8
VORWORT.....	9
1.0 EINLEITUNG.....	12
2.0 RUHESTAND -	17
DER ANFANG VOM ENDE?.....	17
• Ein kleiner Exkurs:	19
• Definieren Sie Ihr Alter neu.....	20
• Das VGZ-Model	22
• Ein kleiner Exkurs:	25
• Sie dürfen auch leben!.....	27
3.0 ADIEU SAGEN -	30
DER LETZTE ARBEITSTAG.....	30
4.0 EINTRITT IN DEN RUHESTAND: EIN WECHSELBAD DER GE- FÜHLE	36
• Ist das Glas für Sie halb leer?	40
• Ein kleiner Exkurs: Resilienz.....	41
• Krisen als Chance	42
• Sie sind nicht allein!.....	44

5.0 ÜBERRASCHUNG: DER RUHESTAND IST GESCHLECHTSABHÄNGIG!	47
• Ein kleiner Exkurs: Geschlechterrollen	50
• Kennen Sie Ihre (Geschlechter-)Rolle!	52
6.0 DER RUHESTAND „IN MÄNNLICH“	54
• Genießen Sie Familienzeit	58
• Warum der männliche Ruhestand schwierig sein kann	61
7.0 DER RUHESTAND „IN WEIBLICH“	64
• Ein kleiner Exkurs:	68
• Denken Sie auch an sich	69
8.0 RUHESTAND UND PARTNERSCHAFT	73
• Ein kleiner Exkurs:	75
• Liebe – auch und vor allem im Ruhestand	78
9.0 ALS SINGLE IN DEN RUHESTAND	83
• Zeit für etwas Neues	86
10.0 LASSEN SIE ES NOCH EINMAL KRACHEN! –UNSERE TIPPS FÜR EINEN ERFÜLLTEN RUHESTAND	90
• Ein kleiner Exkurs:	92
• Tipp Nummer 1:	93
• Tipp Nummer 2:	94
• Tipp Nummer 3:	95
• Tipp Nummer 4:	97

- Tipp Nummer 5:98
- Tipp Nummer 6:99
- Tipp Nummer 7: 100
- Tipp Nummer 8: 101

11.0 SIE MÜSSEN NICHT SURFEN! – DER UMGANG MIT ÜBERHÖHTEN ERWARTUNGEN102

- Ein kleiner Exkurs: 104

12.0 PLÄNE FÜR DEN RUHESTAND RICHTIG UMSETZEN107

- Zeit für eine Bestandsaufnahme 110

13.0 VORSICHT, FALLE!112

- Falle Nummer 1: 113
- Falle Nummer 2: 114
- Falle Nummer 3: 115
- Falle Nummer 4: 116
- Falle Nummer 5: 117
- Falle Nummer 6: 118
- Falle Nummer 7: 119

14.0 DER RUHESTAND UND SEINE PSYCHOSOZIALEN FOLGEN122

- Senioren-WGs und andere Möglichkeiten 125
- Jeder ist seines Glückes Schmied 127

15.0 FIT UND GESUND BIS INS HOHE ALTER.....131

- Falsche Ernährung 132
- Mangelnde Bewegung..... 134
- Ein kleiner Exkurs: 135
- Rauchen, Alkohol und andere Genussmittel 137
- Das Fehlen sozialer Kontakte 139
- Eine negative Lebenseinstellung..... 140
- Gesunde Ernährung 142
- Fastenzeiten..... 143
- Soziale Kontakte 144
- Gehirnjogging 144
- Kontakt zur Natur..... 144
- Einstellungssache 145

16.0 DIE BESTEN HOBBYS FÜR DEN RUHESTAND147

- Gartenarbeit 148
- Geocaching 149
- Ehrenamt 150
- Leihgroßeltern 150
- Reisen..... 151
- Angeln 152
- Kleintierzucht..... 154

• Handwerkliche Tätigkeiten.....	155
• Zukunftsideale.....	156
• Seniorenstudium.....	157
• Musik.....	157
17.0 GELD VERDIENEN IM RUHESTAND	160
• Ein kleiner Exkurs:	163
• Wie wäre es mit einem Zuverdienst?.....	165
• Ein kleiner Exkurs:	168
18.0 DIE BESTEN ERWERBSMÖGLICHKEITEN IM RUHESTAND	172
• Selbstversorgung	173
• Handwerkskunst.....	175
• Babysitting	176
• Fotos verkaufen	176
• Schreiben.....	177
19.0 TSCHÜSS, DEUTSCHLAND! – AUSWANDERN IM RUHE-	
STAND.....	179
• Auswandern außerhalb der EU	184
• Auswandern innerhalb der EU	186
NACHWORT.....	189

VORWORT

Der Ruhestand ist ein bisschen wie Weihnachten – er kommt total überraschend.

Vielleicht geht es Ihnen auch so. Vielleicht haben Sie mit einem erschrockenen Blick auf den Kalender festgestellt, dass es bei Ihnen in wenigen Wochen so weit ist und brauchen ein wenig Unterstützung. Oder Sie fragen sich, wie Sie Ihren letzten Arbeitstag so schön wie möglich gestalten. Eventuell gehören Sie zu den Arbeitstieren und schieben die Erledigungen, die Sie bis zum Ruhestandseintritt noch abarbeiten wollen, bis zuletzt auf, weil Sie den Schlusspfeiff nicht wahrhaben wollen. Oder Sie sind froh, das Leben als Arbeitstier endlich hinter sich zu lassen und neu durchstarten zu können. Was für ein Typ Mensch Sie auch sind, Sie sollten sich frühzeitig Gedanken über Ihren Ruhestand machen, denn mit dem Eintritt in die Rente beginnt nicht nur der letzte Abschnitt Ihres Lebens – sondern vielleicht sogar der beste. Es kommt darauf an, was Sie aus dem Ruhestand machen.

Heutzutage werden unsere Lebensphasen ganz neu geordnet. Früher galt man mit sechzig Jahren, wenn es auf den Ruhestand zugeht, als alt. Und der Begriff „Alter“ wurde und wird damals wie heute größtenteils negativ betrachtet. Wir fühlen uns geschmeichelt, wenn wir jünger geschätzt werden. Auf unseren Gesichtern breitet sich ein seliges Lächeln aus, wenn uns jemand sagt, wie vital und fit wir für unser Alter sind.

Es ist Zeit für einen Paradigmenwechsel. „Man ist so alt wie man sich fühlt“ ist keine hohle Phrase, sondern Realität. Nehmen Sie Ihr Alter an, gehen Sie gelassen damit um, denn Sie gehören mit Mitte sech-