

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Die zweite Lebenshälfte	9
2.1	Altern(n) vorbereiten	18
2.1.1	Älter werden in einer alternden Gesellschaft	18
2.1.2	Die eigene Entwicklung gestalten	25
2.2	Potenziale im Älterwerden	40
2.2.1	Möglichkeiten entdecken und realisieren	41
2.2.2	Bedeutsame Potenziale in der zweiten Lebenshälfte	44
2.3	Verletzlichkeit und Krisen in der zweiten Lebenshälfte	66
2.3.1	Einschränkungen und Verluste als Teil des Lebens	67
2.3.2	Umgang mit Belastungen und Krisen	75
2.4	Die fünf Säulen des gesunden Lebens und Älterwerdens	82
2.4.1	Säule 1 – Körper	83
2.4.2	Säule 2 – Kopf und Psyche	92
2.4.3	Säule 3 – soziale Kontakte	94
2.4.4	Säule 4 – Arbeit	95
2.4.5	Säule 5 – innere Haltung	96
2.5	Mit Freiheit und Verantwortung die zweite Lebenshälfte gestalten	99
2.6	14 Handlungsfelder der Verantwortung	107
	Literatur	111

VIII Inhaltsverzeichnis

3	Miteinander leben und arbeiten in der zweiten Lebenshälfte	119
3.1	Private Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte	121
3.1.1	Beziehungen zu Eltern, Partner, Kindern und Freunden	121
3.1.2	Was beeinflusst (private) Beziehungen im Alter?	145
3.1.3	Das Miteinander gestalten	147
3.2	Berufliche Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte	162
3.2.1	Berufliche und private Beziehungen: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	163
3.2.2	Arbeitsfähigkeit und soziale Kompetenzen	165
3.2.3	Diversität und Generationenvielfalt im Arbeitsalltag	170
3.2.4	Selbst- und Mitverantwortung im Berufsleben	181
	Literatur	182
4	Gesund, motiviert und kompetent im späten Berufsleben	189
4.1	Arbeit selbstverantwortlich und mitverantwortlich gestalten	190
4.2	Kompetent, gesund und motiviert als erfahrener Mitarbeiter	194
4.2.1	Kompetenz – mit Erfahrungswissen punkten und lebenslang lernen	197
4.2.2	Gesundheit – im späten Arbeitsleben ganzheitlich gesund bleiben	205
4.2.3	Motivation – mit Freude und Begeisterung bis zur Pensionierung arbeiten	232
4.3	Arbeiten bis 67 plus?	246
4.3.1	Das Ende des Berufslebens gestalten	247
4.3.2	Erfahrungen und Wissen weitergeben	251
4.3.3	Den Abschied organisieren	256
4.3.4	Was kommt nach der Pensionierung?	259
	Literatur	267
5	Schlussbetrachtung	275