Inhaltsverzeichnis

1 Ausgangslage: Fremd- und Selbstwahrnehmung im Alter 1
1.1 Kritische Betrachtung des Defizitmodells 2
1.2 Unterschiede im Erleben des Alters zwischen Männern und Frauen 7
1.3 Renteneintritt als Krise und Chance 14
Weiterführende Literatur 16
Weiterführende Weblinks 16

2 Selbstbewusstsein: Wahrnehmen und Wissen von mir selbst 17
2.1 Selbstkonzept des Menschen (nach C. Rogers) 18
2.2 Selbsterforschung persönlicher Stärken und Schwächen 21
2.3 Lebensskript: wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst 24

2.4 Aktuelle Lebenssituation 33
2.5 Perspektiven: Erwartungen an das eigene Alter 36
2.5.1 Befürchtungen 36
2.5.2 Wünsche und Pläne 38
Literatur 40
Weiterführende Literatur 40

3 Entwickeln neuer Stärken 41
3.1 Neue Art der Selbstfürsorge 42
3.1.1 Selbstliebe und Selbstmitgefühl 42
3.1.2 Achtsamkeit und mentales Training im Alltag 50
3.1.3 Selbstfürsorge bei depressiven Verstimmungen 60
3.2 Neues Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit 63
3.2.1 Selbstentwertung beenden 63
3.2.2 Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit 66
3.3 Neue Stärken in der Kommunikation 73
3.3.1 Kommunikation hinter den Worten 73
3.3.2 Positive Kommunikation 76
3.3.3 Selbstsicher mit Kritik und Ärger umgehen 81
3.3.4 Konflikte erkennen und lösen 85
Literatur 92
Weiterführende Literatur 93

4 Verhaltenskonzepte für eine neue Lebensbalance 95
4.1 Neuer Umgang mit der Zeit 96

4.2 Körperliche Fitness zur Verbesserung der Lebensqualität 102
4.2.1 Medizinische Versorgung und Umgang mit Krankheit 103
4.2.2 Entspannung und Schlaf 109
4.2.3 Bewegung und Beweglichkeit 118
4.2.4 Gesunde Ernährung 128
4.3 Pflege der geistigen Fitness 137
4.3.1 Normale Veränderungen im Alter und Demenz 137
4.3.2 Risikofaktoren mindern – Schutzfaktoren optimieren 143
4.3.3 Geistige Aktivität 144
4.4 Beziehungen gestalten 151
4.4.1 Ehe und Partnerschaft im Alter 151
4.4.2 Bedeutung der Großelternschaft 158
4.4.3 Freundschaften und weitere Sozialkontakte 162
4.4.4 Abschied nehmen von Weggefährten 169
4.5 Arbeit und Beschäftigung 173
4.5.1 Berufstätigkeit und Ehrenamt 174
4.5.2 Studieren und Lernen 179
4.5.3 Hobbys und Reisen 187
4.6 Lebensfreude und Lebenssinn 192
4.6.1 Überwindung von Altersschwermut 193
4.6.2 Bedeutung von Religion und Weltanschauung 199
4.6.3 Lebensglück und Sinnerfüllung 204
4.6.4 Vorbereitung auf das Ende 221

Literatur 229
Weiterführende Literatur 231
Weiterführende Weblinks 232

5 Praktische Veränderungsschritte zur Umsetzung im Alltag 235
5.1 Individuelle Wünsche und Zieldefinitionen 235
5.2 Planungen vom Wunsch zum Ziel 241
5.2.1 Kraft der aktiven Entscheidung 242
5.2.2 Vorteile und Gefährdungen meines Ziels 244
5.2.3 Ressourcen für mein Ziel 249
5.2.4 Wie ich hilfreiche Gewohnheiten entwickle 253
5.3 Individuelle Aufgaben für die praktische Umsetzung 261
5.3.1 Inneres Selbstgespräch und Aufbau stabiler Motivation 261
5.3.2 Neue Fürsorge für den Körper 268
5.3.3 Intensive Pflege der Beziehungen 274
5.3.4 Bewusste Gestaltung von Arbeit und Hobbys 278
5.3.5 Konzentration auf Lebenssinn und -freude 281
Literatur 286
Weiterführende Literatur 286
Weiterführende Weblinks 287

Nachwort 289

http://www.springer.com/978-3-662-55730-3

Lebensbalance im Alter
Das eigene Altern positiv beeinflussen
Linde, D.
2018, XII, 290 S. 6 Abb. Book + eBook., Softcover
ISBN: 978-3-662-55730-3