



Immer mehr Menschen scheiden in den nächsten Jahren aus dem Arbeitsleben aus und stehen dann vor der Frage, wie sie ihren Ruhestand gestalten wollen. Noch nie hatten sie dabei so viele Möglichkeiten, ihre Fähigkeiten neu einzusetzen und ihren Interessen nachzugehen wie heute. Doch viele blicken auch mit Sorge auf den bevorstehenden Ruhestand.

Für alle, die sich auf dem Weg in diese dritte Lebensphase befinden, ist „Aktiv in den Ruhestand“ der ideale Begleiter, voller praktischer Ratschläge und aktueller Erkenntnisse aus Psychologie, Medizin und Altersforschung. Das Buch deckt dabei alle relevanten Phasen ab – von der generellen Standortbestimmung über die frühzeitige Planung des Berufsausstiegs bis hin zum Ruhestand selbst. Immer wird neben den praktischen Fragen besonders auch den psychologischen Faktoren Raum gegeben, da diese Zeit des Übergangs als großer Einschnitt wahrgenommen wird und viel Ungewissheit mit sich bringt. Die einzelnen Kapitel zeigen eine Fülle an Möglichkeiten auf, wie man die neue Lebensphase kreativ gestalten kann. Fragebögen und kleine Aufgaben helfen dem Leser herauszufinden, was ihm wirklich wichtig ist und wie er sich und sein Umfeld neu entdecken kann. Die Optionen reichen von einem ausfüllenden Hobby oder dem verstärkten Einsatz für Familie und Enkel bis zu ehrenamtlichem Engagement oder einer zweiten Karriere. Auch die Auswirkungen der neuen Lebenssituation auf Ehe und Partnerschaft werden thematisiert. Die durchweg übersichtliche Struktur und zahlreiche anschauliche Infografiken sorgen dafür, dass das Buch visuell und gut zugänglich aufbereitet ist und machen es zum perfekten Ratgeber für einen erfüllten Ruhestand.

ISBN

224 Seiten, 195 x 233 mm

über 200 Abbildungen

€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.