

Liebe Teilnehmende und Interessierte am **Kompetenzzentrum "Navigation60plus"**,

in der folgenden Tabelle haben wir einige **Literatur-Tipps** für Sie zusammengetragen. Diese Lektüre kann Sie dabei unterstützen, sich auf die kommende neue Lebensphase vorzubereiten und diese nach Ihren Wünschen zu gestalten. Die Literatur reicht von Sachbüchern und Ratgebern bis hin zum autobiografischen Roman.

Vielleicht ist etwas Interessantes für Sie dabei - wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Aktiv in den Ruhestand	Verlag: Dorling Kindersley ISBN: 978-3831031337	Ein praktischer und motivierender Ratgeber mit Strategien und Ratschlägen zur Vorbereitung auf den Ruhestand und um diesen aktiv und nach eigenen Wünschen zu gestalten.
Aufbruch zu neuen Ufern - Gut vorbereitet in den Ruhestand	Autorin: Ursula Kraemer Verlag: Books on Demand ISBN: 978-3744836135	Was kommt, wenn der Terminkalender das Leben nicht mehr bestimmt? Mit Vorschlägen, Ideen, konkreten Tipps, mit eigenen Erfahrungen und Beispielen aus ihrer Coachingpraxis begleitet Sie die Autorin auf dieser Suche. Finden Sie heraus, was Ihr Leben im Ruhestand erfüllend macht.
Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden	Autoren: Andrea Flemmer, Friedrich Graf Verlag: Goldegg ISBN: 978-3990602461	Demenz-Prophylaxe, Kraft & Beweglichkeit, Ernährung & Gefäßgesundheit. Mit einfachen Selbsthilfe-Maßnahmen typische Altersbeschwerden verhindern.
Die Midlife-Boomer	Autorin: Margret Heckel Verlag: Edition Körber ISBN: 978-3896840912	Die Statistik belegt: Jenseits der 50 sind die Menschen glücklicher als je zuvor in ihrem Leben. Es wird also höchste Zeit, mit alten Ängsten und Vorurteilen aufzuräumen und ein neues Bild der zweiten Lebenshälfte zu entwickeln!
Die neue Psychologie des Alterns: Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase	Autor: Hans-Werner Wahl Verlag: Kösel-Verlag ISBN: 978-3466346370	Anhand gesicherter Erkenntnisse aus Langzeitstudien korrigiert der Autor die negative Bewertung des Alters, und er zeichnet ein neues, differenzierteres Bild vom Älterwerden, das viele erstaunlich positive Facetten hat.
Gesunder Lebensstil	Autorin: Monika A. Pohl Verlag: GABAL ISBN: 978-3869369488	In nur 30 Minuten erfahren Sie, was einen gesunden Lebensstil ausmacht und was Sie tun können, um Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.
Erfülltes Leben - Ein kleines Modell für eine große Idee	Autor: Friedemann Schulz von Thun Verlag: Carl Hanser ISBN: 978-3446271456	Der Autor beschäftigt sich mit der Frage „Was zählt wirklich in diesem Leben?“. Hierzu hat er ein Modell entwickelt, welches dazu angeregt, unser Leben aus fünf Blickwinkeln zu betrachten, zu würdigen und ggf. zu verändern. Hierbei handelt es sich um Wunscherfüllung, Sinnerfüllung, biografischer Erfüllung, Daseinserfüllung und Selbsterfüllung.
Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will	Autorin: Barbara Sher Verlag: dtv ISBN: 978-3423346627	Ein erfülltes Leben haben wir, wenn wir das tun, was wir lieben. Die Autorin gibt eine ebenso praktische wie erfrischende Anleitung, wie wir wieder Zugang zu unseren Wünschen und Träumen finden, sie in konkrete Ziele verwandeln und schließlich Schritt für Schritt verwirklichen können.
In Rente: Der größte Einschnitt unseres Lebens	Autor: Wolfgang Prossinger Verlag: Rowohlt Taschenbuch ISBN: 978-3499630521	In diesem autobiografischen Roman beschreibt Wolfgang Prossinger auf eine einfühlsame, humorvolle und lebensnahe Weise den Übergang in die Rente.
Jung bleiben mit gesunden Gefäßen	Autor: Prof. Dr. med. Martin Halle Verlag: Goldmann ISBN: 978-3442175857	Schlüsselfaktor für Gesundheit bis ins hohe Alter ist der Zustand unserer Gefäße, denn sie sind verantwortlich für die Versorgung unserer Organe. Der Autor erklärt anschaulich, welchen Einfluss unser Lebensstil darauf hat.

Jung bleiben, alt werden	Autor: Slaven Stekovic Verlag: Carl Ueberreuter ISBN: 978-3800078561	Altern ist ein chronischer Prozess, der mit dem Tag unserer Geburt beginnt. Doch was genau passiert dabei im Körper? Und wie sehr können wir ihn beeinflussen und dadurch möglichst viele Jahre mit hoher Lebensqualität verbringen?
Loslassen und weitergehen: Schritte in den Ruhestand	Autor: Wunibald Müller Verlag: Patmos ISBN: 978-3843608855	Wer aus dem Beruf ausscheidet, muss sich auf vieles im Leben neu einstellen. Der Autor (Theologe und Psychotherapeut) berichtet aus eigener Erfahrung und gibt Impulse für die Gestaltung des weiteren Lebens.
Morgen werden wir 100: Wie unser langes Leben gelingt	Autoren: Lynda Gratton, Andrew Scot Verlag: Edition Körber ISBN: 978-3896842640	In diesem Werk wird aufgezeigt, wie uns durch die Bereitschaft für Neues und die Überwindung der „Dreiteilung“ unseres Lebens in Ausbildung, Arbeit und Ruhestand ein langes erfülltes Leben gelingt.
Neu im Ruhestand: Die 500 besten Ideen	Autor: Richard Steinkamp Verlag: RRRS ISBN: 978-1647803438	Beschäftigungen und Inspirationen für die ersten Jahre der Rente. So können Sie ein aktives und erfülltes Älterwerden ohne Langeweile gestalten.
Plötzlich Ruhestand: 99 Ideen für ein erfülltes Leben in der Rente	Autor: Silvan Weimann Verlag: LUVÉ ISBN: 979-8324621780	Der Einstieg in den Ruhestand bietet auch eine einmalige Chance – für jeden von uns. In diesem Buch erwartet Sie: Ideen für Weiterbildungen, Reisen, neue Hobby, Technisches, Kulturelles...
Rentner haben sogar montags gute Laune: Heitere Geschichten	Autorin: Kordula Röckenhaus Verlag: Copenrath ISBN: 978-3649669180	So beginnt die schönste Zeit im Leben! Bekannte Autoren wie Kurt Tucholsky, Hans Fallada, Guy de Maupassant u.v.a. zeigen in humorvollen Geschichten, was man mit seinem Ruhestand so alles anfangen kann. Frei nach dem Motto: Wenn nicht jetzt, wann dann!
Ruhestand für Anfänger - 365 inspirierende Ideen für das erste Jahr der Rente	Autor: Manfred Friedrich Verlag: Kniga ISBN: 978-3982365701	Dieser Ratgeber soll Ihnen den Einstieg in den Ruhestand erleichtern. Er enthält 365 Ideen, die von sozialem Engagement über Ahnenforschung und Hauswechsel bis hin zu reisepraktischen Beispielen reichen.
Ruhestand für Anfänger: Unser Weg in eine neue Lebensphase	Autoren: Gertraude und Clemens Steindl Verlag: Tyrolia ISBN: 978-3702231668	Dieses Buch ist weder ein Ratgeber noch ein Sachbuch zum Thema Alter, sondern reflektiert – durchaus humorvoll – persönliches Erleben und lädt so zum Nachdenken ein. Es begreift den dritten Lebensabschnitt als Chance, sich und sein Umfeld neu zu entdecken, denn, so die Steindls, alt ist man erst, wenn man nichts mehr vorhat.
Ruhestand für Einsteiger	Autor: Paulus Vennebusch Verlag: arsEdition ISBN: 978-3845819334	Überraschende Facts, kleine Weisheiten und viel Humor zum Beginn des Ruhestands
Spurwechsel – Die neue Lust am Älterwerden	Autorin: Konstanze Schmidt Verlag: GRÄFE UND UNZER ISBN: 978-3833856914	In „Spurwechsel – Die neue Lust am Älterwerden“ lernen Frauen im Alter von „60plus“ Möglichkeiten der Gestaltung ihrer neu gewonnenen Freiheit kennen – mit praktischen Übungen!
Und dann? 101 Ideen für den Ruhestand	Autorin: Dagmar Giersberg Verlag: wbv ISBN: 978-3763956210	Frau Giersberg zeigt Ihnen 101 Ideen auf, wie Sie Ihren Ruhestand aktiv und engagiert gestalten können. Neben Möglichkeiten des Ehrenamts, der Projekt- und Vereinsarbeit werden zudem rechtliche und finanzielle Fragen thematisiert.
Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Partner im Ruhestand	Autorin: Bettina von Kleist Verlag: dtv ISBN: 978-3423345057	„Welche Veränderungen kommen als Paar auf uns zu, wenn eine*r von uns in den Ruhestand geht?“ – Mit dieser Frage beschäftigt sich dieses Werk und zeigt dabei die möglichen Herausforderungen und Chancen auf.
Zeit für Neues	Autoren: Iris Seidenstricker Verlag: dtv ISBN: 978-3423261876	Kein Zweifel: Diese neue Lebensphase zu gestalten, ist eine Herausforderung – aber auch der ideale Zeitpunkt, um etwas Neues zu beginnen. Was das sein könnte, lässt sich durch dieses Buch leicht herausfinden.
Zu jung für alt	Autor: Dieter Bednarz Verlag: Edition Körber ISBN: 978-3896842657	Der Autor berichtet – auch aus eigener Erfahrung – von der Umbruchphase des Renteneintritts und den Vorteilen des Älterwerdens.