

SHULTZ, K. S. (2016): Aktiv in den Ruhestand
224 Seiten, über 200 Farbabbildungen
Dorling Kindersley Verlag, München
ISBN 978-3-8310-3133-7
19,95 Euro

Für alle Kollegen, die den Ruhestand planen, oder die sich bereits im Ruhestand befinden, kann dieses Buch ein wertvoller Begleiter sein. Es beinhaltet viele praktische Ratschläge und aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie, Medizin und Altersforschung. Die einzelnen Kapitel zeigen eine Fülle an Möglichkeiten auf, wie man die neue Lebensphase kreativ gestalten kann. Fragebögen helfen dem Leser herauszufinden, was ihm wirklich wichtig ist und wie er sich und sein Umfeld neu entdecken kann. Die Optionen reichen z.B. von einem ausfüllenden Hobby bis zu ehrenamtlichem Engagement oder einer zweiten „Karriere“. Das visuell gut aufbereitete Buch ist somit der perfekte Ratgeber für einen erfüllten Ruhestand.

HARTMUT POSCHWITZ