

## Inhalt

	<b>Einleitende Vorbemerkungen</b> .....	7
<b>1</b>	<b>Die Babyboomer kommen in die Jahre</b> .....	13
	Hin zu einer Gesellschaft langlebiger Menschen .....	13
	Demografie der Babyboomer .....	16
	Soziopsychologisches Porträt der Babyboom-Generation .....	18
	Neues Altern für Babyboomer – zwischen neuen Freiheiten und neuen Verpflichtungen .....	21
<b>2</b>	<b>Alter und Altern in einer sich wandelnden Gesellschaft</b> .....	25
	Das Alter – zwischen Stereotypisierung, Negierung und Schönrede .....	25
	Die widerspenstigen Stigmatisierten: Selbstwahrnehmung kontra Fremdwahrnehmung .....	34
	Neue Formen der Lebensgestaltung – weg von der Dreiteilung des Lebens? .....	38
	Altern in einer technisierten Welt – die Babyboomer als technikgewohnte Generation .....	41
<b>3</b>	<b>Pensionierung oder Übergang in den Unruhestand</b> .....	45
	Übergänge in die nachberufliche Phase .....	45
	Tätigkeitsmuster nach der Pensionierung – von Erholung bis zu neuen Aufbrüchen .....	47
	Freiwilligenarbeit nach der Pensionierung .....	52
	Weiterbildung in der nachberuflichen Lebensphase .....	56
<b>4</b>	<b>Solvent und reiselustig? Lebenslagen im Alter jenseits gängiger Klischees</b> .....	63
	Die reichen Alten – ein Klischee? .....	63
	Wohnen in der zweiten Lebenshälfte – zusammen allein leben? .....	66
	Wohnmobilität vor und nach der Pensionierung – und Wohnen im Süden? .....	70
	Die reisenden Senioren – Verkehrsmobilität und auto-mobiles Altern .....	76
	Altwerden in der Schweiz: Migranten und Migrantinnen zwischen Rückwanderungsphantasien und Verbleibsargumenten .....	80
<b>5</b>	<b>Körperliche und kognitive Veränderungen – die grosse Vielfalt</b> .....	85
	Die körperlichen Veränderungen: die Suche nach dem Jungbrunnen .....	87
	Die Gesundheit – keine Frage des Schicksals .....	91
	Sorgenkind Gedächtnis .....	104
<b>6</b>	<b>Lieben und Geliebtwerden – Partnerschaft, Familie, Freunde</b> .....	113
	Hin zu einer Gesellschaft Alleinlebender? .....	113
	Ist die heutige Generation älterer Menschen einsamer als frühere Generationen? .....	116
	Ehe und Partnerschaft: die grosse Herausforderung .....	118
	Sexualität im Alter .....	123
	Grosselternschaft – alte Rollenbilder – neue Lebensmuster .....	127
<b>7</b>	<b>Ars vivendi – die Lektionen des Lebens gelernt?</b> .....	133
	Erklärungen für das Paradoxon des Wohlbefindens im Alter .....	135
	Die Balance zwischen Selbstverantwortlichkeit und Schicksalhaftigkeit .....	137
	Kreativität – eine Schlüsselqualifikation des guten Alterns .....	139
	Im Einklang mit der eigenen Vergangenheit .....	143
	Die Rolle der Generativität: «I am what survives me» .....	149
	<b>Literatur</b> .....	155