

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	11
2. Alterstheoretisches Rahmenkonzept des Trainingsprogramms	15
2.1 Theorien erfolgreichen Alterns	15
2.1.1 Entwicklungspsychologische Grundlagen	15
2.1.2 Salutogenese im höheren Lebensalter	19
2.1.3 Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation	21
<i>Metamodell erfolgreichen Alterns</i>	22
2.1.4 Charakterisierung der Übergangsphase in den Ruhestand	23
<i>Phasenmodell des Pensionierungserlebens nach Atchley</i>	23
2.2 Gesundheitsförderung und Präventionsansätze im Alter	26
2.2.1 Gesundheit im Alter	26
2.2.2 Prävention vs. Gesundheitsförderung	27
2.2.3 Setting- und Individualansatz im Gesundheitswesen	29
2.2.4 Gesundheitsförderung im Alter	29
2.3 Stress und Stressbewältigung	32
2.3.1 Stress – Begriffsdefinition	32
2.3.2 Stressbewältigung – Begriffsdefinition	33
3. Konzeptionelle Fundierung des Trainingsprogramms	39
3.1 „Optimistisch den Stress meistern“	39
3.2 Vorstudien zu „Optimistisch den Ruhestand meistern“	40
3.3 Konzept und Struktur „Optimistisch den Ruhestand meistern“	40
<i>Zielstellung des Programms</i>	41
3.3.1 Hauptinterventionssäulen	43
3.3.2 Modulaufbau	43
<i>Basismodule</i>	44
<i>Wahlmodule</i>	47
3.3.3 Anwendung	48
3.3.4 Gestaltung der Materialien	49

4. Rahmenbedingungen für die Kursdurchführung	51
4.1 Durchführungsbedingungen	51
4.1.1 Zielgruppe	51
4.1.2 Gruppenzusammensetzung	52
4.1.3 Informationsveranstaltung	53
4.1.4 Kursstunde	54
4.2 Kursleitung	55
4.2.1 Qualifikation zur Kursleiterin und zum Kursleiter	55
4.2.2 Verhalten der Kursleitenden	55
5. Effekte	59
5.1 Methode	59
5.1.1 Design	59
5.1.2 Stichprobe	60
5.1.3 Messinstrumente	62
a) <i>Stichprobenbeschreibung</i>	62
<i>Demographischer Fragebogen</i>	62
<i>Gesundheitsbezogene Daten</i>	62
b) <i>Fragebögen zur Effektevaluation</i>	63
VEV	63
LKCS	63
SSCS	64
SWE	64
SWLS	64
SOC-L9	65
LOT-R	65
c) <i>Fragebögen formativer Evaluation und explorativer Analyse</i>	66
<i>Teilnehmenden-Rückmeldebogen</i>	66
<i>Kursanalyse</i>	66
5.1.4 Durchführung von Intervention und Befragung	67
5.2 Ergebnisse	69
5.2.1 Effekte der Intervention	69
<i>Verhalten und Erleben</i>	69
<i>Stresserleben</i>	71
<i>Kohärenzgefühl</i>	71
<i>Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung</i>	71
<i>Optimismus und Pessimismus</i>	71
<i>Lebenszufriedenheit</i>	72

5.2.2	Beurteilung durch die Teilnehmenden	72
	<i>Formative Evaluation</i>	72
	<i>Explorative Analyse</i>	73
	<i>Feedback zum Kurs</i>	73
	<i>Kursinhalte</i>	75
5.3	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	75
5.3.1	Effekte der Intervention	75
5.3.2	Beurteilung der Intervention durch die Teilnehmenden	77
	<i>Formative Evaluation</i>	77
	<i>Explorative Analyse</i>	78
5.3.3	Fazit	79
6. Literaturverzeichnis		81
KURSMATERIAL		89
Modul 1: Auf dem Weg zur Gruppe		91
	Kursübersicht	92
	Inhalte und Ziele	94
	Informationsblatt „Kursübersicht“	99
	Informationsblatt „Gruppenregeln“	101
	Informationsblatt „Demographischer Wandel“	103
	Arbeitsblatt „S–O–K-Modell“	107
	Arbeitsblatt „Phantasiereise“	111
Modul 2: Mein Stress I		115
	Kursübersicht	116
	Inhalte und Ziele	118
	Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	125
	Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	129
	Arbeitsblatt „Stress-Kurztest“	135
	Informationsblatt „Stresssignale“	139
	Arbeitsblatt „Meine Stresssignale“	143
	Informationsblatt „Ständig Appetit“	147
	Informationsblatt „Stress – Was ist das?“	151
	Informationsblatt „Stressbewältigung“	159
	Text „Große Freiheit oder große Leere?“	162
	Arbeitsblatt „Veränderungen im Ruhestand“	169

Modul 3: Mein Stress II	175
Kursübersicht	176
Inhalte und Ziele	178
Arbeitsblatt „Innere Antreiber“	183
Informationsblatt „ESEL-Technik“	187
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	125
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	129
Arbeitsblatt „Analyseleitfaden Stresssituation“	189
Arbeitsblatt „Stress aufrechterhalten“	193
Gedicht „Ruhestand“	195
Gedicht „Rentner im Stress“	196
Modul 4: Kommunikation ohne Stress	199
Kursübersicht	200
Inhalte und Ziele	202
Informationsblatt „Kommunikationsregeln“	207
Arbeitsblatt „Vier Seiten einer Nachricht“	211
Informationsblatt „Aktives Zuhören“	217
Arbeitsblatt „Ich- und Du-Botschaften“	219
Modul 5: Mein sozialer Rückhalt	225
Kursübersicht	226
Inhalte und Ziele	228
Informationsblatt „Soziales Netz“	233
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	125
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	129
Arbeitsblatt „Soziale Geborgenheit“	235
Arbeitsblatt „Meine Kontaktwünsche“	239
Modul 6: Mit negativen Gefühlen umgehen	243
Kursübersicht	244
Inhalte und Ziele	246
Arbeitsblatt „Erlebnissituation“	265
Imaginationsübung	268
Informationsblatt „Negative Emotionen“	271
Informationsblatt „Klageregeln“	273
Modul 7: Kultivierung positiver Gefühle	277
Kursübersicht	278
Inhalte und Ziele	280
Phantasiereise	286
Informationsblatt „Genussregeln“	289
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	125
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	129

Wahlmodul 1: Entspannung	293
Kursübersicht	294
Inhalte und Ziele	296
Informationsblatt „Entspannungsmethoden“	299
Informationsblatt „Entspannung – Was bewirkt sie?“	303
Übung: Progressive Relaxation	305
Übung: Achtsamkeitsbasierte Atementspannung	309
Informationsblatt „Die Stressbremse“	313
Wahlmodul 2: Abschied – Verlust – Trauer	317
Kursübersicht	318
Inhalte und Ziele	320
Arbeitsblatt „Persönliche Erfahrungen mit Tod und Sterben“	325
Informationsblatt „Trauerphasen“	329
Arbeitsblatt „Soziale Geborgenheit“	235
Übung: Progressive Relaxation	305
Übung: Achtsamkeitsbasierte Atementspannung	309
Wahlmodul 3: Identität	333
Kursübersicht	334
Inhalte und Ziele	336
Meditative Rückbesinnung	340
Arbeitsblatt „Meilensteine meines Lebens“	341
Informationsblatt „Chinesischer Morgengruß“	125
Informationsblatt „Sonnengruß auf dem Stuhl“	129
Arbeitsblatt „Wer bin ich?“	343
Modul 10: Abschluss	347
Kursübersicht	348
Inhalte und Ziele	350
Arbeitsblatt „Brief an mich selbst“	355
Arbeitsblatt „Kursanalyse“	357
„Eine Geschichte“	360
Informationsblatt: „Empfehlungen“	361
Bildquellenverzeichnis	365
Autorenschaft	366