

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch.....	1
Kapitel 1: Die Rente - Klären Sie finanzielle Mittel rechtzeitig .....	3
Kapitel 2: Der schwere Übergang in den Ruhestand.....	10
Kapitel 3: Die Kunst zu entspannen.....	16
Kapitel 4: Fordern Sie Ihr Gehirn .....	19
Kapitel 5: Die Frage nach dem eigenen Ich.....	26
Kapitel 6: Lernen Sie, was Sie selbst wollen .....	50
Kapitel 7: Experimentieren Sie für Ihr Glück.....	57
Kapitel 8: Kritik und Selbstbewusstsein im Ruhestand.....	61
Kapitel 9: Wie Ihnen Aufgaben helfen sich zu motivieren .....	66
Kapitel 10: Soziale Bindungen sind auch im Ruhestand unverzichtbar....	76
Haben Sie sich gut für den Ruhestand vorbereitet? .....	80