

Inhaltsverzeichnis	Seite
Einführung in die Thematik des Buches.....	5
1. Wirtschaftliche und sozialpolitische Situation.....	7
2. Immer früher in Rente oder Altersarbeitslosigkeit?.....	10
3. Was tun, wenn morgen ein „anderes Leben“ beginnt?....	13
4. Welche Konsequenzen ergeben sich für die weitere Lebensgestaltung?.....	13
5. Persönliche Lebensbalance in den <u>ICH</u>-, <u>DU</u>- und <u>SACH</u>-Bereichen (IDS-Konzept)	15
 Der ICH-Bereich	
6. Wichtige Anregungen für den ICH-Bereich.....	24
6.1 Persönliche Einstellung zur zweiten Lebensphase.....	25
6.2 Zukunftsorientierter Lebensstil.....	29
6.3 Vereinfachung Ihrer Lebensumstände.....	30
6.4 Persönliche Lebensphilosophie.....	34
6.5 Spirituelle Ausgewogenheit.....	40
6.6 Lebensgestaltung.....	44
6.7 Tagesgestaltung.....	48
6.8 Gesundheit und Fitness.....	52
6.9 Entrümpeln Sie Ihr Lebensumfeld!.....	73
6.10 Lebenskrisen und Stressmanagement.....	77
6.11 Soziales Engagement.....	82
6.12 Hobbys und Lieblingsbeschäftigungen.....	84
 Der DU-Bereich	
7. Lebenskunst im DU-Bereich.....	87
7.1 Menschenkenntnis.....	88
7.2 Zwischenmenschliche Beziehungen.....	90

7.3 Problem- und Konfliktlösungen.....	94
7.4 Veränderungen im persönlichen Umfeld.....	97
7.5 Neuorientierung in der Partnerschaft.....	98
7.6 Kinder, Enkel und Großenkel.....	102
7.7 Freunde.....	104
7.8 Interessengemeinschaften.....	105
 Der SACH-Bereich	
8. Rationaler Umgang mit den Themen des SACH-Bereichs.....	106
8.1 Trends und Wertewandel.....	107
8.2 Leben und Wohnen in der zweiten Lebenshälfte.....	111
8.3 Umgang mit Vermögen und dessen Weitergabe.....	130
8.4 Vermögenspflege.....	155
8.5 Persönliche Vorsorgeregelungen.....	159
8.6 Pflege- und Unfallversicherung.....	170
8.7 Sonstige Versicherungen.....	177
8.8 Staatliche Auflagen.....	180
8.9 Informations- und Wissen-Management.....	182
8.10 Technisch up to date bleiben.....	187
8.11 Beratungsbedarf.....	193
8.12 Dienstleistungsbedarf.....	194
8.13 Umgang mit staatlichen und sonstigen Organisationen...	196
8.14 Reisen.....	197
8.15 Persönliche Dokumentenmappe.....	201
 9. Werden Sie zum Gestalter Ihrer zweiten Lebenshälfte!..	204
9.1 Was hat für Sie den höchsten Stellenwert in den ICH-, DU- und SACH-Bereichen.....	204
9.2 Das Lebenslineal.....	210
9.3 Überlegungen zu den Möglichkeiten, die sich in der zweiten Lebenshälfte anbieten.....	211
 Rechtliche Hinweise.....	216