

Inhalt

Vorwort	9
Check-in	11
Wozu sich mit dem eigenen Ruhestand beschäftigen?	11
Was die Zufriedenheit beeinflusst	12
Zum Aufbau und Inhalt dieses Buches	14
Von der Theorie in die Praxis	15
Die Würde des Menschen – unsere Anspracheform	17
Wie viel Ruhe verträgt dein Ruhestand?	19
»Jeder Jeck ist anders«	20
»Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!«	23
Alles nur in unserem Kopf	28
Wie viel Parkbank darf's denn sein?	39
Heute oder morgen – gut planen	62
Zielsicher – was willst du erreichen?	65
Deine Reise oder deine Zugabe	70
Zwischenstopp auf halber Strecke	70
Interview mit Prof. Dr. Anna Schneider:	
Ruhestand – und nun?	72
Deine Zugabe – was willst du tun?	75
Ich will Spaß!	77
So lonely	86

Routine oder auf Abruf tätig?	88
Rahmenbedingungen für eine Tätigkeit	92
Durchstarten oder erst eine Auszeit?	94
Es ist deine Zeit!	96
Lage, Lage, Lage und mehr	98
Ein guter Platz zum Schaffen? Die Unternehmenskultur	101
Was will deine bessere Hälfte?	103
Bring die Sache auf den Punkt!	106
Die Qual der Wahl	112
Es ist mir eine Ehre	114
Interview mit Dagmar Hirche: Vereinsgründung »Wege aus der Einsamkeit«	119
Selbst ist der Mann und auch die Frau	121
Interview mit Prof. Dr. Edward G. Rogoff: Unternehmertum – eine Frage des Alters?	129
Interview mit Elke Jensen: Gründen mit 70 Jahren	131
Back to work	134
Granfluencer: Vorbild sein in der digitalen und der realen Welt	140
Zugabe! Zugabe! Zugabe!	144
Ein paar Ideen für die gelungene Kommunikation	145
Erst verstehen, dann verstanden werden	147
Man kennt sich, man hilft sich	152
Gesundheit – Grundlage für vieles	155
Was ist eigentlich Gesundheit?	156
Reden wir über Stress!	159
Ein Tabuthema: die Depression	161
Interview mit Dr. med. Stefan Giesswein: Gesundheit aus der Sicht eines Experten	163

Finanzen: Die Rente ist sicher ...?	167
Überblick über Einnahmen und Ausgaben	167
Geld anlegen	171
Dein Wille zählt	173
Interview mit Thomas Mai: Der Ruhestand und das Geld	174
Check-out	179
Etwas Wichtiges noch ganz zum Schluss!	181
Darf's ein wenig mehr sein?	182
Unsere Lesetipps	182
Quellen und Nachweise	185
Stichwortverzeichnis	192
Zu den Autoren	194