

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Bin ich reif für die Rente? | 6 |
| Im Gespräch mit Gudrun Behm-Steidel: | |
| „Ich nenne es Lebensphase Freiheit“ | 19 |
| Die vier Ebenen der Veränderung für den nächsten Lebensabschnitt | 23 |
| Der letzte Arbeitstag: Abschied mit (ungeplanten) Tränen | 26 |
| Im Gespräch mit Ulrike von der Groeben und Peter Kloeppe: | |
| „Nur weil man Rentner ist, wird die Hirnleistung nicht auf zehn Prozent runtergedimmt“ | 45 |
| Wer bin ich ohne meinen Job? | 58 |
| Im Gespräch mit Dr. Katharina Mahne: „Der Ruhestand ist wie ein endloser Raum, den ich selber gestalten muss“ | 69 |
| Dr. Mahnes Top-Tipps für den Übergang in den Ruhestand | 74 |
| Schluss mit Druck! Endlich mal Zeit für mich | 76 |
| 10 Denkanstöße und Übungen für mehr Gelassenheit und neue Perspektiven | 86 |
| Ferne Ziele und neue Horizonte | 94 |
| Im Gespräch mit Nina Treue: „Urlaub in einem anderen Land ist etwas anderes als der Alltag dort“ | 101 |

| | |
|---|------------|
| Finanzielle Weichen für morgen stellen | 110 |
| Im Gespräch mit Astrid Zehbe und Daniela Meyer: „Es reicht schon, wenn jeden Monat 25 Euro zum Sparen zusammenkommen“ | 120 |
| Herzensangelegenheiten: Erfüllung durch Ehrenamt | 128 |
| Finden Sie ein Ehrenamt, das zu Ihnen passt | 136 |
| Fit und gesund, ein Leben lang | 140 |
| Im Gespräch mit Prof. Dr. Ingo Froböse: „Du kannst 20 Jahre lang 60 bleiben, wenn du etwas machst“ | 155 |
| Verlust und Neuanfang | 164 |
| Im Gespräch mit Dana Heidrich: „Trauer ist wie eine Fast-Forward-Taste für die persönliche Entwicklung“ | 172 |
| Gemeinsam statt einsam: Freundschaften im Alter | 179 |
| Neue Kontakte leicht gemacht | 184 |
| Nachwort | 188 |
| Dankeschön | 189 |
| Unsere Expertinnen und Experten auf einen Blick | 190 |
| Impressum | 192 |