

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 Kloepfel: „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