

Vorwort	4
Die Lebensmitte: mehr als Menopause	8
Leben ist Veränderung	8
Die Chance ergreifen	10
Was dich in diesem Buch erwartet	13
Mini-Interview mit dir selbst	15
Diagnose: Lebensmitte	18
(Not) Forever young	18
Menopause = Midlife-Crisis?	26
Menopause = Aufbruchsstimmung!	41
Jedes Jahr (k)ein Kilo mehr	48
Midlife-Küche	48
Schlaf, Licht und Sonne	54
Midlife-Sport	56
Midlife-Entspannung	65
Neue Gewohnheiten etablieren	73
Empty Nest	78
Kinder aus dem Haus – Lebensaufgabe weg?	78
Partnerschaft neu erleben	84
Ja, frau hat noch Sex!	88
Neue Freiheit, neue Träume, neue Räume	92

Status quo: Da bin ich und das kann ich	99
Wo stehst du? Wo willst du hin?	99
Deine Stärken, Talente und Interessen	108
Deine Werte	111
Deine Motive	115
Deine Bucket List	118
Das Impostor-Syndrom	122
Negative Glaubenssätze ablegen	128
 Midlife-Chance: Jetzt durchstarten!	 137
Bye, bye, Komfortzone: Just do it!	137
Was bedeutet eigentlich Erfolg?	144
Ein gutes Zeitmanagement	149
Mit voller Kraft in die zweite Lebenshälfte	157
 Zum Schluss	 162
Dank	165
Literaturverzeichnis und Lesetipps	166