

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Kapitel 1 – Und plötzlich war da Zeit	18
1.1 Die letzte Mail, der letzte Blick – Abschied mit Absatzschuhen	21
1.2 Sekt im Büro, Tränen im Auto – das Finale mit Gefühl	23
1.3 Die große Stille im Kalender – wenn Outlook leer bleibt	24
Ratgeberbeit: „Und plötzlich war da Zeit“	26
Kapitel 2: Morgenroutine mit Me-Time	33
2.1 Der Kaffee gehört jetzt dir – und keiner fragt mehr nach Berichten	34
2.2 Der Pyjama-Tag – modische Grenzerfahrungen zwischen Wellness und Wahnsinn	37
2.3 Plötzlich Paarzeit – Frühstück zu zweit, täglich!	39
Ratgeberbeit: Deinen Morgen neu entdecken – Selbstfürsorge, Stil und Miteinander im Ruhestand	42
Kapitel 3 – Von der Macherin zur Sinnsucherin	49
3.1 „Ich hab doch jetzt Zeit!“ – aber für was eigentlich?	50
3.2 Kreativ werden – zwischen Töpfekurs, Tanztherapie und Tobsuchtsanfall	53
3.3 Tage ohne Tagesordnung – Chaos oder Chance?	56
Ratgeberbeit: Von der Macherin zur Sinnsucherin	58
Kapitel 4 – Beziehungspflege (nicht nur mit dem Partner)	63
4.1 Der Mann, der jetzt auch zu Hause ist – Hilfe!	66
4.2 Freundschaften pflegen: Kaffeedates statt Krisengespräche	68
4.3 Tochter, Mutter, Oma – Rollen, die nicht ruhen	71
Ratgeberbeit: Beziehungspflege im Ruhestand	73
Kapitel 5 – Mein Körper gehört mir – auch jetzt noch	81
5.1 – Wechseljahre waren gestern – heute ist Wohlfühlzeit	82
5.2 – Yoga, Hula-Hoop und warum Rückenschule ein Flirtmarkt ist	85
5.3 – Die neue Schönheit: Spiegelbild mit Haltung	86

Ratgeberbeit: Mein Körper gehört mir – auch jetzt noch	87
Kapitel 6 – Zuhause – und doch nicht häuslich	93
6.1 Gardinen auf für ein neues Lebensgefühl	94
6.2 „Schatz, das ist Deko – kein Staubfänger!“	95
6.3 Der Garten, das letzte Abenteuer	99
Ratgeberbeit: Wenn das Zuhause sich mit dir verändert	100
Kapitel 7 – Familie mit Drehbuch	106
Kapitel 7.1: Enkelkinder oder kleine Tyrannen?	107
Kapitel 7.2: Schwiegertöchter und andere Naturgewalten	110
Kapitel 7.3: „Was, du hast WhatsApp?!“ – Digitale Mutproben	111
Ratgeberbeit: Familienalltag im Ruhestand – Orientierung und Impulse für die neue Hauptrolle	113
Kapitel 8 - Reisen, Ruhens, Revolte	119
8.1 Der Traum vom Toskana-Wein – oder Camping mit Chaos	122
8.2 Koffer packen ohne Kompromisse	124
8.3 Vom Mädelswochenende zur Weltreise – wenn nicht jetzt, wann dann?	125
Ratgeberbeit: Reisen, Ruhens, Revolte – Mit Neugier und Mut unterwegs im Ruhestand	127
Kapitel 9 – Bürokratie, Baby!	133
9.1 Rentenbescheid mit Beipackzettel	134
9.2 Ämter, Atteste und andere Abenteuer	136
9.3 Zwischen PIN, TAN und „Das haben wir immer so gemacht“	140
Ratgeberbeit: Souverän durch den Behörden-Dschungel im Ruhestand	142
Kapitel 10 – Jetzt erst recht – mein Leben 2.0	149
Kapitel 10.1: Die Bucket-Liste einer klugen Frau	153
Kapitel 10.2: Späte Träume – leise, laut oder total verrückt	155
Kapitel 10.3: Der letzte Absatz – ein Anfang mit Lippenstift	157
Ratgeberbeit: Jetzt erst recht – Mein Leben 2.0	159
Das Schlusswort	167
Impressum	171
Etwas Werbung in eigener Sache:	172