

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 |
| Ratgeberteil: „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 |
| Ratgeberteil: 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 Töpferkurs, Tanztherapie und Tobsuchtsanfall | 53 |
| 3.3 Tage ohne Tagesordnung – Chaos oder Chance? | 56 |
| Ratgeberteil: 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 |
| Ratgeberteil: 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 |

| | |
|---|------------|
| Ratgeberteil: 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 |
| Ratgeberteil: 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 |
| Ratgeberteil: Familienalltag im Ruhestand – Orientierung und Impulse für die neue Hauptrolle | 113 |
| Kapitel 8 - Reisen, Ruhen, 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 |
| Ratgeberteil: Reisen, Ruhen, 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 |
| Ratgeberteil: 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 |
| Ratgeberteil: Jetzt erst recht – Mein Leben 2.0 | 159 |
| Das Schlusswort | 167 |
| Impressum | 171 |
| Etwas Werbung in eigener Sache: | 172 |