

INHALT

Vorwort	6
Das Glücksrad des Lebens: Ihre persönliche Standortbestimmung	11
1. Mit Schwung in den Ruhestand – Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	19
Und nu?! Neuer Lebensabschnitt, neuer Blickwinkel	22
Denkfehler umschiffen – und volle Fahrt voraus!	24
Jubilación! Ideen für einen gelungenen Start in den Ruhestand	33
2. Endlich Zeit für mich – Neue Rollen entdecken für den Kinohit Ihres Lebens	36
Was wir aus Ihrem bisherigen Lebensfilm lernen können	39
Ein Blick hinter die Kulissen – Szenen aus Ihrem Inneren	41
Inspirationen für Ihre Hauptrolle im Ruhestand!	47
3. Leichter leben im Ruhestand – Sorgen loslassen, Optimismus gewinnen	51
Was wollt ihr denn hier? Neue Sorgen im Ruhestand	54
Wie Sie die Kontrolle über schlechte Nachrichten zurückgewinnen	60
Ein Hoch auf den Optimismus, feiern Sie Ihre Stärken und Erfolge!	61
Ich packe meinen Koffer und nehme mit: mehr Humor & Gelassenheit	63
Ideen für einen sorgenfreien Ruhestand mit mehr Optimismus und Leichtigkeit	66

4. Gesund und vital älter werden – Bewegung, Ernährung und ein gutes Lebensgefühl	69
Longevity im Ruhestand: Machen Sie sich bereit, es könnte lebensverändernd werden!	71
Clevers Wissen und smarte Helfer – Wie Sie Ihre Gesundheit messen und gezielt verbessern	73
Moves, Muckis und Motorik – Warum Bewegung der Jungbrunnen Ihres Ruhestands ist	74
Bett, Bauch und innere Balance – Schlaf, Ernährung & Fasten für Körper und Geist	78
Kapseln, Pulver & Co – Welche Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll sind	82
Alt werden wie die 100-Jährigen in den Blauen Zonen – Ideen für Ihr gutes Lebensgefühl	84
5. 60 und großartig! – Selbstbewusst älter werden	88
»Herzlichen Glückwunsch, Sie sind jetzt offiziell alt!« – Oder doch nicht?	91
Warum wir uns jünger machen – und warum wir das eigentlich nicht müssen	93
Selbstbewusst älter werden – mit Stil, Witz und Haltung	98
6. Partnerschaft im Ruhestand – Nähe genießen, Freiraum bewahren	103
Wenn zwei Leben neu aufeinandertreffen: Drei Wege in die Partnerschaft im Ruhestand	106
Zweisamkeit ist schön. Luft zum Atmen aber auch. Nähe und Freiraum im Ruhestand	111
»Schatz, so geht das nicht!« Die Nagelprobe Haushalt	113
Reden ist Silber, Zuhören ist Gold. Und Romantik ist das Sahnehäubchen	114
Wenn Augenhöhe nicht am Kontostand gemessen werden sollte	116

Liebe, Lücke oder Langeweile? Wenn der Ruhestand zum Lackmustest wird	117
Frischer Wind für zwei – Ideen, die kitzeln, knistern und verbinden	121
7. Freundschaften pflegen – Ein starkes Netzwerk fürs Leben	123
Warum soziale Kontakte im Ruhestand wichtiger sind als gedacht – aber nicht jeder gleich viele braucht	126
Wer sind Sie im sozialen Universum?	128
Die Freundschafts-Bilanz: Wer bleibt, wer geht, wer fehlt?	129
Ein soziales Wohlfühlnetz ganz nach Ihrem Geschmack	134
Mehr als Small Talk – Ideen für Freundschaften, die bleiben	138
8. Arbeiten im Ruhestand? – Neue Möglichkeiten entdecken	141
Arbeit: Fluch oder Segen? Und was hat sie Ihnen bedeutet?	144
Arbeiten im Ruhestand: Welcher Typ wären Sie?	147
Arbeit macht glücklich – aber bitte nur halbtags!	148
Arbeit hat viele Gesichter – vom Projektmeeting bis zum Kinderspielplatz	149
Was passt zu mir? Und wie finde ich es heraus?	150
Ideen für Ihre zweite Karriere – und eine davon ist Ihre	154
9. 168 Stunden pro Woche – Zeit für Hobbys, Kreativität & Entspannung	157
Hirn auf – Ideen raus!	160
Ihr Gehirn hat noch lange nicht Feierabend. Lernen hält jung!	163
Zeit für mich. Loslassen. Entspannen. Durchatmen.	166

Ideen für Kreativität, Lernen und Entspannung im Ruhestand	170
10. Reisen neu erleben – Inspirationen für Ihre schönste Zeit	173
Reisen im Ruhestand: Erlebnis statt nur Urlaub	175
Mit vollen Koffern zurück – und noch vollerem Herzen	179
»Gruppenreise? Ich? Niemals!« Oder vielleicht doch?	181
Ihr Reisekompass: Was zu Ihnen passt – und was schon auf Ihrer Liste steht	183
Der Reisepass für Ihre Fantasie: Ideen, die das Fernweh kitzeln	188
11. Vom Träumen ins Tun – Den Ruhestand aktiv gestalten	190
Nicht labern, machen! Wie Sie ins Tun kommen	193
Rückschläge sind nur Umwege: Mit Plan B zum Erfolg	194
Dranbleiben, durchstarten, feiern: das Dreigestirn des Erfolgs!	198
12. Dankbarkeit leben – der Schlüssel für ein erfülltes Leben	201
Warum Sie im Dankbarkeitsdoppeldecker oben sitzen sollten	204
Dankbarkeit ist erlernbar – sogar wissenschaftlich bewiesen	205
Wie ein Skeptiker die Dankbarkeit für sich entdeckte	207
Rituale, die wirken – vom Powerstart bis zum Abendritual	208
Dankbarkeitsideen, die Ihren Ruhestand vergolden	211
Ziemlich bestes Schlusswort	214
Glücksrad des Lebens	218
Der Autor	221