

Inhalt

Vorwort.....	7
1. Entscheidung und Vorbereitung.....	12
Gründe für einen Immobilienverkauf.....	12
Familiäre und altersbedingte Veränderungen	13
2. Den emotionalen Prozess bewältigen	16
Widerstände	16
Gespräche mit Familie und Angehörigen.....	19
3. Teilverkauf im Alter.....	22
Beispiel.....	23
Umkehrhypothek	26
Leibrente	26
Nießbrauch	27
4. Vorbereitung der Immobilie.....	28
Realistische Bewertung	28
Privatverkauf	30
Maklerverkauf	32
Doch welches sind die eigentlichen Gründe?	32
Krisen.....	35
Preisverhandlungen und Vertragsschluss	36
5. Emotionaler Abschied	38
Rituale zur Verabschiedung vom Haus	38
Umgang mit gemischten Gefühlen	40

6. Umzug vorbereiten	43
Checklisten und Zeitpläne erstellen	43
Ausmisten – das dritte Begräbnis	45
Auswahl des Umzugsunternehmens	48
Der Umzugstag	54
7. Nach dem Umzug –	
Ankommen und Annehmen	56
Neuorientierung in den ersten Wochen	56
Neue Routinen etablieren	60
8. Emotionale Herausforderungen meistern.....	63
Der Trauerprozess	63
Verlusterfahrung	65
Bindungslösung	66
Ich-Ideal	68
Verändertes Zeiterleben	70
Einsamkeit	73
Nachbarschaften	76
Ängste	79
9. Wohnrevolution	83
10. Bewältigungsstrategien	86
Loslassen	86
Hausgemeinschaft	91
11. Aktivitäten im Alter	94
Die neue Umgebung entdecken	94
Neue Welt nach dem Umzug	94
Dankbarkeit	97
Sinnhaftigkeit	100

Wachstumsschmerzen.....	103
Mit Anstand leiden lernen im Alter	105
Emotionale Brücken.....	106
Bewegung – Sport	107
12. Hauptsache: Raus aus dem Haus!.....	112
Spiritualität	112
13. Ausblick	116
Literaturliste.....	121