

Inhalt

Mein Leben bis heute – eine kleine Zwischenbilanz	10
Zehn Orte, an die Mann sich allein begeben sollte	11
Ins Kloster auf Zeit	11
Auf eine einsame Hallig	13
In die Wüste	14
Ans Wasser: am Fluss, See oder Meer	16
In den Wald	18
Zu einem Gipfelkreuz – auf einem Berg	19
Auf eine Pilgerreise	21
An einen Ort, an dem es den Menschen schlechter geht als bei uns	23
In Ihre Traumstadt	24
An einen Ort, an dem Sie in Ihrer Kindheit sehr glücklich waren	26
Zehn Dinge, die Sie unbedingt tun müssen	28
Ein Bild malen, das auch aufgehängt wird	28
Einen Baum pflanzen/etwas wachsen lassen	29
Bei der Rettung des Planeten helfen	31
Einem besonderen Menschen etwas kochen	33
Erkennen, wie wichtig es ist, sich nicht zu sehr anzupassen	34
Ein Buch schreiben	35
Den Sinn des Lebens entdecken	37
Belanglose Dinge verschenken	38

Zeit in Freundschaften investieren	40
Einem alten Freund schreiben	42

Zehn Dinge, die Sie nicht mehr tun müssen	44
Schlechten Wein trinken	44
Sich Rat aus Büchern holen	45
Sich ein neues Image zulegen	46
Für die Zukunft sparen	48
Sich bei Facebook anmelden	49
Gut aussehen	50
Das Fähnchen nach dem Wind drehen	52
Rauchen	53
Lange Haare haben	54
Eine Fremdsprache lernen	55

Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entschleunigen	57
Räumen Sie mit überzogenen Erwartungen auf	57
Finden Sie Ihre Sachen wieder	58
Planen Sie wochenweise	60
Entdecken Sie die Langsamkeit	62
Schränken Sie die Informationsflut ein	63
Vereinfachen Sie Abläufe	64
Lernen Sie durchzuhalten	66
Arbeiten Sie ohne Uhr	68
Finden Sie Ihren persönlichen Kraftort	69
Schlafen Sie	70

Zehn Dinge, die Mann gegessen oder getrunken haben sollte	72
Einen selbst gefangenen Fisch	72
Etwas Ekliges	73
Ein exotisches Tier	75
Eine extrem scharfe Chilischote	76
Einen Wein, der teurer ist als das Hauptgericht	78
Ein selbst gekochtes Gericht	79
Eine mit viel Liebe gekochte Mahlzeit	80
Kaviar	82
Eine Frucht, die Sie nicht kennen	83
Absichtlich etwas komplett Ungesundes	85

Zehn Gründe, warum Mann mit 50 in der Blüte seiner Jahre ist	87
Sie sind beruflich etabliert und können nun das Leben genießen	87
Sie müssen sich und anderen nichts mehr beweisen	89
Sie können immer noch zum „Sexiest Man Alive“ gewählt werden	90
Sie haben sich selbst gefunden und das wirkt attraktiv ...	91
Sie können sich (finanziell) Wünsche erfüllen	93
Sie haben die Midlife-Crisis überwunden	93
Ihre Kinder sind aus dem Größten raus	95
Sie sind immer noch verdammt attraktiv	96
Sie verschwenden keine Zeit mehr mit unnötigen Reibereien	97
Sie fallen nicht mehr so schnell auf nicht lohnende Menschen herein	98

Zehn Menschen, die mit 50+ Jahren Großes vollbracht haben	100
Hermann Hesse schrieb „Der Steppenwolf“ (1927)	100
Tolstoi fand die Religion (1881)	101
Der griechische Philosoph Plotin schrieb die „Enneaden“ (254)	103
Samuel Adams leitet die Boston Tea Party (1773)	104
Der Marquis de Sade veröffentlicht seinen Roman „Justine“ (1791)	106
Beethoven stellte seine „Neunte Symphonie“ fertig (1824)	107
Václav Havel wurde Präsident der Tschechischen Republik (1989)	108
Henry J. Heimlich entwickelte das Heimlich-Manöver (1974)	109
Pablo Picasso vollendete sein Meisterwerk „Guernica“ (1937)	111
Und Sie?	112

Die zehn wichtigsten Regeln für das würdevolle Altern ab 50	114
Begreifen Sie schlechte Erlebnisse als Lernerfahrung	114
Seien Sie für andere ein Vorbild	115
Setzen Sie im Sport auf Technik und Raffinesse	116
Stellen Sie sich nicht um 4 Uhr morgens für das neue iPhone an	118
Stehen Sie zu Ihrer Frisur	119
Vertreten Sie Ihre Meinung	121
Erkennen Sie, wann sich Weitermachen lohnt – und wann nicht	122
Lachen Sie auch mal über sich selbst	123

Versöhnen Sie sich mit sich selbst	124
Wirken Sie im Job souverän, aber nicht selbstgefällig	126

Die zehn besten Tipps, mit 50 so attraktiv

zu wirken wie nie zuvor	127
Denken Sie daran: Graue Haare sind attraktiv	127
Trinken Sie genug Wasser	128
Mit sich selbst im Reinen sein, strahlt nach außen	130
Pflegen Sie Ihre Zähne gut	131
Verwöhnen Sie Ihre Haut	132
Ernähren Sie sich gesund	133
Verbrennen Sie Fett	135
Kleiden Sie sich modisch	136
Tauschen Sie Ihre Frau gegen ein jüngeres Modell um . . .	137
Wenn nichts hilft: Schönheitschirurgie	138

Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben

zu entrümpeln	140
Fangen Sie beim Ausmisten klein an	140
Verschenken Sie Sachen	142
Achten Sie beim Neukauf auf Qualität	143
Unterscheiden Sie zwischen Sammeln und Aufheben	144
Vereinfachen Sie Ihre Garderobe	146
Entrümpeln Sie Ihren Keller	147
Misten Sie Ihr Büro aus	148
Verzichten Sie eine Woche auf eine geliebte Sache	150
Stopfen Sie Schubladen nicht bis zur Oberkante voll	151
Räumen Sie die (Ex-)Kinderzimmer auf	153

Na also, so schlimm ist es doch gar nicht!	155
-------------------------------------------------------------	------------