

# Inhalt

<b>Mein Leben bis heute – eine kleine Zwischenbilanz</b>	10
<b>Zehn Orte, an die Mann sich allein begeben sollte</b>	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
<b>Zehn Dinge, die Sie unbedingt tun müssen</b> .....	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
<b>Zehn Dinge, die Sie nicht mehr tun müssen .....</b>	<b>44</b>
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

<b>Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entschleunigen .....</b>	<b>57</b>
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

<b>Zehn Dinge, die Mann gegessen oder getrunken haben sollte</b> . . . . .	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
<b>Zehn Gründe, warum Mann mit 50 in der Blüte seiner Jahre ist</b> . . . . .	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 Gröbsten 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

<b>Zehn Menschen, die mit 50+ Jahren Großes vollbracht haben</b> .....	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

<b>Die zehn wichtigsten Regeln für das würdevolle Altern ab 50</b> .....	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 Weitemachen 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
 <b>Die zehn besten Tipps, mit 50 so attraktiv</b>	
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
 <b>Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben</b>	
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