

# 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 . . . . .	15
Ans Wasser: am Fluss, See oder Meer . . . . .	16
In den Wald . . . . .	18
Zu einem Gipfelkreuz – auf einem Berg . . . . .	20
Auf eine Pilgerreise . . . . .	21
An einen Ort, an dem es den Menschen schlechter geht als bei uns . . . . .	24
In Ihre Traumstadt . . . . .	25
An einen Ort, an dem Sie in Ihrer Kindheit sehr glücklich waren . . . . .	27
<b>Zehn Dinge, die Sie unbedingt tun müssen . . . . .</b>	29
Die Partnerin neu entdecken . . . . .	29
Ungeliebte Rollen ändern . . . . .	31
Etwas, das Sie noch nie getan haben . . . . .	33
Ihre Freunde mit einem Garten ehren . . . . .	34
Sich überlegen, was Sie hinterlassen wollen . . . . .	35
Mit alten Gewohnheiten brechen . . . . .	37
Neue Menschen kennenlernen . . . . .	38
Die Kinder loslassen . . . . .	39
Die Kinder um Rat fragen . . . . .	41
Ihre finanzielle Situation ordnen . . . . .	42

<b>Zehn Dinge, die Sie nicht mehr tun müssen</b>	45
Runde Geburtstage feiern	45
Krankfeiern	47
Darauf achten, was die Leute sagen	48
Für das Leben lernen	49
Einen Sitzplatz im Bus/in der U-Bahn ablehnen	51
Frauen abschleppen	52
Für die Rente vorsorgen	54
Geld für schlechte Zeiten zurücklegen	55
Die Gesundheit ignorieren	56
Belanglose Dinge ansammeln	58

<b>Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entschleunigen</b>	60
Bekämpfen Sie Störenfriede	60
Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus	62
Erledigen Sie Dinge sofort	63
Finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus	65
Vereinfachen Sie Ihre Kommunikation	66
Verschaffen Sie sich kleine Fluchten	67
Genießen Sie die Natur	69
Versuchen Sie nicht, die Probleme anderer zu lösen	71
Seien Sie entscheidungsfreudig	72
Finden Sie Ihre Work-Life-Balance	73

<b>Zehn Dinge, die Mann gegessen oder getrunken haben sollte</b>	75
Einen selbst gefangenen Fisch	75
Etwas Ekliges	76
Ein exotisches Tier	78

Eine extrem scharfe Chilischote .....	79
Einen Wein, der teurer ist als das Hauptgericht .....	81
Ein selbst gekochtes Gericht .....	83
Eine mit viel Liebe gekochte Mahlzeit .....	84
Kaviar .....	85
Eine Frucht, die Sie nicht kennen .....	87
Absichtlich etwas komplett Ungesundes .....	88
<b>Zehn Gründe, warum Mann mit 60 in der Blüte seiner Jahre ist .....</b>	<b>91</b>
Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an .....	91
Sie können immer noch Vater werden .....	92
Sie sind immer noch sexy .....	93
Sie haben mehr Freizeit und können sich selbst verwirklichen .....	95
Sie sind reif, aber noch nicht spießig .....	96
Sie haben sich selbst gefunden, das macht attraktiv .....	97
Weil Sie wissen, dass das ganze Leben aus Aufs und Abs besteht .....	98
Weil Sie wissen, was Sie an sich haben .....	99
Sie verschwenden keine Zeit mehr mit unnötigen Reibereien .....	100
Sie nehmen sich viel Zeit für Ihre Enkel .....	101
<b>Zehn Menschen, die mit 60+ Jahren Großes vollbracht haben .....</b>	<b>104</b>
J.R.R. Tolkien veröffentlichte „Der Herr der Ringe“ (1954) .....	104
George Bernhard Shaw stellte „Heartbreak House“ fertig (1919) .....	106

Gian Lorenzo Bernini begann Kirchen zu entwerfen (1658) .....	107
George A. Sheehan erzielte beim Boston Marathon sein bestes Ergebnis (1979) .....	108
Der Arzt James Parkinson beschrieb die Parkinson-Krankheit (1817) .....	109
Der Schriftsteller Jonathan Swift schrieb „A modest proposal“ (1729) .....	110
Miles Davis spielte sein letztes Livealbum ein (1991) ....	112
Noah Webster stellte sein „American Dictionary“ fertig (1825) .....	113
Viktor Frankl erwarb den Pilotenschein (1972) .....	114
Und Sie? .....	115

## **Die zehn wichtigsten Regeln für das würdevolle**

Altern ab 60 .....	117
Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht .....	117
Akzeptieren Sie, dass Sie Enkel haben .....	119
Lassen Sie sich von Ihren Enkeln Opa nennen .....	120
Werden Sie ein Vorbild für andere .....	121
Setzen Sie im Sport auf Technik und Raffinesse .....	122
Stellen Sie sich nicht um 4 Uhr morgens für das neue iPhone an .....	123
Stehen Sie zu Ihrer Frisur .....	125
Lachen Sie auch mal über sich selbst .....	127
Versöhnen Sie sich mit sich selbst .....	128
Kennen Sie Ihren eigenen Stil .....	129

<b>Die zehn besten Tipps, mit 60 so attraktiv zu wirken wie nie zuvor</b>	131
Kleiden Sie sich attraktiv	131
Schlafen Sie viel	132
Lachen Sie viel	133
Halten Sie sich fit	134
Achten Sie auf Ihre Ernährung	136
Akzeptieren Sie Ihre grauen Haare	137
... und Ihre kahlen Stellen	138
Dopen Sie sich mit Senioren-Ecstasy	139
Umgeben Sie sich mit älteren Freunden	141
Wenn's nicht hilft: Schönheitschirurgie	142
<b>Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entrümpeln</b>	144
Kennen Sie Ihre Werte	144
Verscherbeln Sie Ihr Gerümpel	146
Legen Sie Listen statt Kisten an	147
Kann ich das vielleicht noch mal brauchen?	148
Leihen Sie, statt zu kaufen	149
Eins rein, eins raus	151
Werfen Sie wertlose Dinge weg	152
Konsumieren Sie bewusst	153
Misten Sie Bücher und CDs aus	154
Was sollen Ihre Enkel bekommen?	156
<b>Na also, so schlimm ist es doch gar nicht!</b>	158