

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 | 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 |
| Zehn Dinge, die Sie unbedingt tun müssen | 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 |

| | |
|--|----|
| Zehn Dinge, die Sie nicht mehr tun müssen | 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 |

Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben

| | |
|--|----|
| zu entschleunigen | 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 |

Zehn Dinge, die Mann gegessen oder getrunken haben sollte

| | |
|---|----|
| 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 |

Zehn Gründe, warum Mann mit 60 in der Blüte seiner Jahre ist

| | |
|--|-----|
| seiner Jahre ist | 91 |
| 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 Auf's 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 |

Zehn Menschen, die mit 60+ Jahren Großes vollbracht haben

| | |
|--|-----|
| 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 |

| | |
|---|-----|
| Die zehn besten Tipps, mit 60 so attraktiv zu wirken wie nie zuvor | 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 |

| | |
|---|-----|
| Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entrümpeln | 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 |

| | |
|---|-----|
| Na also, so schlimm ist es doch gar nicht! | 158 |
|---|-----|