

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort: Mein Leben bis heute – eine 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 | 15 |
| In den Wald | 17 |
| Zu einem Gipfelkreuz – auf einem Berg | 18 |
| Auf eine Pilgerreise | 19 |
| An einen Ort, an dem es den Menschen schlechter geht als bei uns | 21 |
| In Ihre Traumstadt | 22 |
| An einen Ort, an dem Sie in Ihrer Kindheit sehr glücklich waren | 23 |
| Zehn Dinge, die Sie unbedingt tun müssen | 25 |
| Bungee-Jumping | 25 |
| Tanzen lernen | 26 |
| Dem Chef die Meinung sagen | 28 |
| Etwas tun, das Sie zutiefst hassen, um Ihrer Partnerin eine Freude zu machen | 29 |
| Zeit verschenken | 31 |
| Einem alten Freund schreiben | 32 |
| Sich mit den Eltern aussprechen | 33 |
| Das Parteiprogramm Ihrer Partei durchlesen | 35 |

| | |
|---|----|
| Eine Frau, in die Sie hoffnungslos verliebt waren, abschreiben | 36 |
| Sich eine besondere Fähigkeit aneignen | 37 |

Zehn Dinge, die Sie nicht mehr tun oder

| | |
|---|----|
| haben müssen | 39 |
| Sich vor Publikum zum Idioten machen | 39 |
| Neben einer Frau aufwachen, bei deren Anblick Sie sich erschrecken | 41 |
| Sich ein Tattoo zulegen | 42 |
| Einen Vollrausch mit Filmriss haben | 44 |
| Sich einbilden, doch noch mal Rockstar/Fußballer zu werden | 45 |
| Mit Ihren Freunden fast nur über Facebook zu kommunizieren | 47 |
| Im Hotel Mama wohnen | 48 |
| Sich ungesund ernähren | 49 |
| Beziehungen per SMS beenden | 51 |
| Etwas tun, von dem Ihnen alle abraten | 52 |

Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entschleunigen 45

| | |
|--|----|
| Schalten Sie das Handy auch mal ab | 54 |
| Suchen Sie einen Ort auf, um nachzudenken | 56 |
| Tun Sie einfach einmal nichts | 57 |
| Seien Sie nicht überall dabei | 58 |
| Lernen Sie eine Entspannungsmethode | 60 |
| Lernen Sie, Nein zu sagen | 61 |
| Finden Sie heraus, wer Ihnen Zeit stiehlt | 63 |
| Sagen Sie der Aufschieberitis den Kampf an | 64 |
| Lernen Sie zu delegieren | 65 |
| Stoppen Sie Störenfriede! | 67 |

| | |
|--|----|
| Zehn Dinge, die Mann gegessen oder getrunken haben sollte | 69 |
| Einen selbst gefangenen Fisch | 69 |
| Etwas Ekliges | 70 |
| Ein exotisches Tier | 71 |
| Eine extrem scharfe Chilischote | 72 |
| Einen Wein, der teurer ist als das Hauptgericht | 74 |
| Ein selbst gekochtes Gericht | 75 |
| Eine mit viel Liebe gekochte Mahlzeit | 76 |
| Kaviar | 77 |
| Eine Frucht, die Sie nicht kennen | 79 |
| Absichtlich etwas komplett Ungesundes | 80 |

| | |
|---|----|
| Zehn Gründe, warum Mann mit 40 in der Blüte seiner Jahre ist | 82 |
| Die Hälfte des Lebens liegt noch vor Ihnen | 82 |
| Sie können immer noch zum „Sexiest Man Alive“ gewählt werden | 84 |
| Sie sind beruflich etabliert und können nun das Leben genießen | 85 |
| Sie müssen sich und anderen nichts mehr beweisen | 86 |
| Sie können immer noch etwas Neues anfangen | 88 |
| Wer jetzt Vater wird, entscheidet sich bewusst für eine Familie | 90 |
| Sie wissen, was Sie mögen, und auch, was Sie nicht mögen | 91 |
| Sie wissen Ihre Freizeit zu genießen | 93 |
| Sie können sich (finanziell) Wünsche erfüllen | 94 |
| Sie sind immer noch verdammt attraktiv | 95 |

| | |
|--|-----|
| Zehn Menschen, die mit 40 Großes vollbracht haben | 97 |
| Pythagoras: $a^2 + b^2 = c^2$ (6. Jh. v. Chr.) | 97 |
| Jean Dujardin: Oscar für „The Artist“ (2012) | 98 |
| Kevin Spacey: Oscar für „American Beauty“ (2000) | 99 |
| James Joyce: Beginn seines Meisterwerks „Finnegan's Wake“ (1922) | 101 |
| Bill Wilson: Gründung der „Anonymen Alkoholiker“ (1935) | 102 |
| Charles Thurber: Erfindung der Schreibmaschine (1843) | 104 |
| John Glenn: erster Amerikaner, der die Erde umkreiste (1962) | 106 |
| Rudyard Kipling: jüngster Literaturnobelpreisträger (1907) | 107 |
| John F. Kennedy: jüngster gewählter amerikanischer Präsident (1961) | 109 |
| Und Sie? | 110 |

Die zehn wichtigsten Regeln für das würdevolle

| | |
|--|-----|
| Altern ab 40 | 112 |
| Stehen Sie zu Ihrer Frisur | 112 |
| Kleiden Sie sich anders als Schüler und Studenten | 114 |
| Sehen Sie ein, dass 20-jährige Frauen zu jung für Sie sind | 116 |
| Bevorzugen Sie beim Weggehen andere Locations als 20-Jährige | 117 |
| Denken Sie finanziell auch mal ans Alter | 120 |
| Versöhnen Sie sich mit sich selbst | 121 |
| Lösen Sie Probleme ohne die Hilfe anderer | 123 |
| Erkennen Sie, wie wichtig es ist, sich nicht zu sehr anzupassen | 125 |
| Geben Sie zu, dass Sie nicht mehr wissen, wer Nummer eins ist | 126 |
| Seien Sie auch mal „uncool“ | 127 |

| | |
|---|-----|
| Die zehn besten Tipps, mit 40 so attraktiv zu wirken wie nie zuvor | 129 |
| Ziehen Sie den Bauch ein | 129 |
| Halten Sie sich fit | 131 |
| Machen Sie das Beste aus Ihrer Frisur | 132 |
| Achten Sie auf Ihre Ernährung | 134 |
| Umgeben Sie sich mit unattraktiven Freunden | 136 |
| Investieren Sie in Accessoires | 137 |
| Finden Sie Ihren eigenen Stil | 139 |
| Attraktiv ist, wer in sich selber ruht | 140 |
| Betonen Sie Ihre Vorzüge und kaschieren Sie Ihre schlechten Seiten | 142 |
| Tricksen Sie wie ein Model | 143 |
| Zehn goldene Tipps, um Ihr Leben zu entrümpeln | 145 |
| Entsorgen Sie alte Urlaubssouvenirs | 145 |
| Hinterfragen Sie Ihren Freundeskreis | 146 |
| Gehen Sie beim Ausmisten Raum für Raum vor | 147 |
| Sortieren Sie Ihre E-Mails | 149 |
| Vermeiden Sie in Zukunft Gerümpel | 150 |
| Entrümpeln Sie Ihre Finanzen | 152 |
| Verschenken und verkaufen Sie | 154 |
| Tragen Sie kein Gerümpel mit sich herum | 155 |
| Werfen Sie Zeitschriften und Fachliteratur weg | 156 |
| Arbeiten Sie nach der Eisenhower-Regel | 158 |
| Na also, so schlimm ist es doch gar nicht! | 160 |