

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	
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	
Schalten Sie das Handy auch mal ab	45
Suchen Sie einen Ort auf, um nachzudenken	54
Tun Sie einfach einmal nichts	56
Seien Sie nicht überall dabei	57
Lernen Sie eine Entspannungsmethode	58
Lernen Sie, Nein zu sagen	60
Finden Sie heraus, wer Ihnen Zeit stiehlt	61
Sagen Sie der Aufschieberitis den Kampf an	63
Lernen Sie zu delegieren	64
Stoppen Sie Störenfriede!	65
	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