

INHALT

VORWORT	9
----------------------	----------

1. WIE SIE IHRE ERSTEN SCHRITTE INS ZEITALTER

ZWISCHEN KUSCHEL- UND RHEUMADECKE ÜBERLEBEN **11**

Wie Sie sich an den Gedanken gewöhnen, kein junger Hüpfen mehr zu sein • Wieso 40 werden ein großer Schritt im Leben einer Frau ist • Warum Sie erst ab 40 wirklich erwachsen sind • Wie Sie Ihren Platz zwischen »Sie« und »Du« finden • Wie Sie sich damit abfinden, dass Sie nun keine Zeit mehr haben, auf den Mann mit seinem weißen Pferd zu warten • Wie Sie es überleben, dass Ihnen niemand mehr hinterherpeift

2. KÖRPERLICHE VERÄNDERUNG I – HAUPTSACHE HAUT **31**

Warum Frauen Falten und Männer Linien haben • Warum Sie nicht in Würde altern müssen • Wie Sie jetzt Ihre Haut in den oberen Problemzonen in den Griff bekommen • Wie Sie die richtige Creme finden • Was Sie über die Grenzen der dekorativen Gesichtsgestaltung wissen sollten • Wie Sie bei Hyperpigmentierung nicht hyperventilieren • Was Sie sonst noch ohne Spritze und Skalpell tun können • Wie Sie Botox & Co. gewinnbringend einsetzen • Warum plastische Chirurgie manchmal doch ganz nützlich sein kann

3. KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN II –

RÜCKEN & ANDERE ZIPPERLEIN **65**

Wie Sie Ihren Körper auf den Prüfstand stellen und neu definieren • Wie Sie trotz Rücken eine gute Figur machen • Warum Sie Ihrem Beckenboden nun ein eigenes Sportprogramm widmen sollten • Warum Wechseljahre bereits ab 40 ein Thema sind • Warum Hüftgold sich jetzt bei Ihnen besonders wohlfühlt • Wie Sie auf ein neugieriges »Wann ist es denn so weit« antworten • Wie Sie

sich gegen Hitzewallung und Herzrasen wappnen • Wie Sie weiterhin gut durchschlafen • Wie Sie Stimmungsschwankungen und Heulattacken entgegentreten • Wie Sie einen Damenbart in Form bringen • Wie Sie Ihre erste Lesebrille ertragen lernen • Wie Sie Wechseljahresbeschwerden zu Ihrem Vorteil nutzen

4. PIMP YOUR STYLE – OUTFIT & FRISUR 109

Wie Sie gegen die Bevormundung von Frauenzeitschriften immun werden • Wie Sie Trends überleben • Was Sie jetzt bei Ihrer Garderobewahl beachten sollten • Warum eine Mom-Jeans keine gute Wahl für eine Mom ist • Wie Sie heiße Sommertage überstehen • Wie Sie Ihren Busen in Bestform bringen • Wie Sie trotz schlechter Beleuchtung in der Umkleidekabine Ihren Spaß am Shoppen behalten • Warum sich ein paar Gedanken um Ihre Frisur lohnen • Was Sie Ihren Haaren ab 40 ersparen sollten • Wie Sie den Anblick einer jüngeren Frau neben sich erträglicher gestalten

5. JOB & KARRIERE 139

Warum jetzt die richtige Zeit ist, noch einmal neu durchzustarten • Wie Sie Ihren Traumjob finden • Wie Sie Ihr Berufsleben rebooten • Wie Sie von der Familienmanagerin zur Karrierefrau avancieren • Wie Sie für das Hotel »Mama« neue Angestellte finden • Warum Sie jetzt dringend Ihre Rente im Auge behalten sollten • Warum Sie mit Mut zur Unvollkommenheit am erfolgreichsten sind • Wie Sie mit Stutenbissigkeit umgehen • Wie Sie damit umgehen, dass »Autoritäten« plötzlich jünger sind als Sie

6. PARTNERSCHAFT & SEXUALITÄT 165

Warum jetzt so viele Ehen zerbrechen • Wie Sie mit einer jüngeren Nachfolgerin umgehen und was Sie ihr voraushaben • Warum

Lebenserfahrung sexy macht und Sie deshalb gerade mit über 40 besonders attraktiv sind • Wie Sie sich einen neuen Partner angeln • Warum ein »Toy Boy« nun eine gute Wahl sein kann • Warum ein »Sugar Daddy« auch Vorteile hat • Wie Sie ohne Partner glücklich werden • Warum Scheidentrockenheit kein Weltuntergang ist • Wie Sie im Notfall bei Neonlicht die Fassung wahren

7. FAMILIE & ANDERE CLAN-MITGLIEDER 199

Wie Sie mit der tickenden Uhr umgehen • Wie Sie vermeiden, eine nervige Ü40-Latte-macchiato-Mutter zu werden • Wie Sie überleben, wenn der Zug abgefahren ist • Wie Sie überleben, wenn Sie keine Kinder möchten • Wie Sie Ihren Pubertisten erläutern, dass Sie gerade ebenfalls tief im Hormonchaos stecken • Wie Sie die leeren Zimmer Ihrer Kinder ertragen, wenn Ihre Kinder erwachsen werden • Wie Sie sich jung fühlen, wenn jemand Sie »Oma« nennt • Wie Sie sich darauf vorbereiten, dass Sie bald nicht mehr Ihren Kindern, sondern Ihren Eltern die Windeln wechseln müssen

8. FREUNDE, FREIZEIT & FAULENZEN 227

Warum Sie auch mit 40 noch richtig abrocken sollten • Wie Sie eine durchzechte Nacht überleben • Warum Sie jetzt nicht mehr zu jedem nett sein müssen • Warum Frauenfreundschaften jetzt so wichtig sind • Wie Sie sich auf ein erstes Klassentreffen nach 20 Jahren vorbereiten • Wie Sie alte Freundschaften wiederentdecken • Wieso ein Hobby obligatorisch in den Alltag integriert gehört • Wie Sie sich auf den Verlust Ihrer Kindheitshelden vorbereiten

9. BORN TO BE WILD MILD ODER

WIE SIE DEN REST IHRES LEBENS ÜBERLEBEN 251

Wie Sie das befreiende Gefühl, nichts mehr zu verpassen, richtig auskosten • Wie Sie Ihre Handicaps zum Positiven wandeln und Ihre Macken kultivieren • Wie Sie ein Role Model werden • Wie Sie eine Bucketlist anlegen • Was Sie bei Ihrer Selbstfindung einplanen müssen

10. EGO-BOOSTER – SCHNELLE LÖSUNGEN FÜR MIESE TAGE 263

Wie Sie sich älter machen, um jünger zu wirken • Wie Sie einen *Bad Hair Day* retten • Wie Sie glaubwürdig Ihr Alter nach unten korrigieren – wenn es sein muss • Wie Sie sich ein persönliches Ego-Booster-Portfolio basteln

DANKE 273

QUELLEN 276