

## Inhalt

Vorwort .....	8
<b>Das Arbeitsleben oder was davon übrig geblieben ist .....</b>	<b>12</b>
Berufliche Entschleunigung - Die Karriere wird unwichtiger.....	13
Der Übergang in den (Vor-)Ruhestand als Herkulesaufgabe - Tipps und Hinweise zum Entschleunigen, Aussteigen, (Vor-)Ruhestand planen oder schlicht für die zweite Lebenshälfte.....	19
Geltungsverlust und neue Kompetenzbereiche .....	25
<b>Der Alltag und seine Tücken .....</b>	<b>30</b>
Rituale oder was passiert, wenn der Tag beginnt .....	31
Gelassenheit .....	35
Ich habe plötzlich alle Krankheiten .....	40
Geschenke erhalten die Freundschaft – wirklich? .....	47
<b>Partnerschaftsfragen .....</b>	<b>53</b>
Langjährige Partnerschaften und ihre Macken .....	54
Der perfekte Tag für Frauen .....	69
Der perfekte Tag für Männer .....	74
<b>Finanzielle Weichenstellungen .....</b>	<b>77</b>
Bauen Sie mindestens 2 Häuser! Erfahrungsbericht und Ratgeber für Bauwillige .....	78

Der Umgang mit dem Geld im Alter.....	91
Der Versicherungsdschungel im Alter .....	96
<b>Zeitvertreib .....</b>	<b>106</b>
Die Kur entdecken.....	107
Familienmenschen .....	116
Fitness im Studio als Volkssport für Senioren ... oder die Kontaktbörse für Gesundheitsbewusste .....	123
Senioren-sport: Fit im Alter .....	129
Haustiere im Alter .....	135
Senioren und Internet .....	139
<b>Sinnfragen.....</b>	<b>145</b>
Auf Sicht fahren .....	146
Das unbewusste „Ich“ entdecken .....	149
Essen und Trinken gewinnen an Bedeutung.....	153
Die Ökobilanz der Senioren .....	159
Die Uhr zurückdrehen .....	164
Früher war alles besser – wirklich? .....	169
Gnadenlose Lebenserwartung und was Sie daraus machen können .....	173
Können wir das Alter(n) mit Humor nehmen?.....	178
<b>Der Autor Helge Holm .....</b>	<b>181</b>
<b>Mehr von Helge Holm bei DeBehr .....</b>	<b>183</b>