

Inhalt

Vorwort	8
Das Arbeitsleben oder was davon übrig geblieben ist	12
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
Der Alltag und seine Tücken	30
Rituale oder was passiert, wenn der Tag beginnt	31
Gelassenheit	35
Ich habe plötzlich alle Krankheiten	40
Geschenke erhalten die Freundschaft – wirklich?	47
Partnerschaftsfragen	53
Langjährige Partnerschaften und ihre Macken	54
Der perfekte Tag für Frauen	69
Der perfekte Tag für Männer	74
Finanzielle Weichenstellungen	77
Bauen Sie mindestens 2 Häuser! Erfahrungsbericht und Ratgeber für Bauwillige	78

Der Umgang mit dem Geld im Alter.....	91
Der Versicherungsdschungel im Alter	96
Zeitvertreib	106
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
Sinnfragen.....	145
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
Der Autor Helge Holm	181
Mehr von Helge Holm bei DeBehr	183