

Inhalt

Vorwort	9
1 Dem Himmel sei Dank für den Ruhestand!	15
Vielleicht ist es ja an der Zeit, dass Sie Ihrem Chef sagen: »Ich bin dann mal weg!«	15
Der Ruhestand sollte Ihnen ein Dauerlächeln ins Gesicht zaubern	20
Wenn Sie keinen aktiven Ruhestand planen, wird der Ruhestand für Sie schwierig werden	23
Sie sind nie zu jung, um in den Ruhestand zu gehen	28
Wenn Sie zu spät in den Ruhestand gegangen sind, bekommen Sie keine weitere Chance mehr, es noch einmal richtig zu machen	30
Sie können im Ruhestand auch auf zwei Hochzeiten tanzen	34
Ein schwieriges Dilemma: Das Leben ist kurz, und das Geld ist knapp	37
Wenn Sie in Ihrem Innersten wissen, dass Sie bereit sind: »Machen Sie es einfach!«	43
2 Der Ruhestand: Eine Zeit, in der Sie mehr aus sich machen können, als Sie je gewesen sind	47
Der Ruhestand kann für Sie eine Befreiung sein	47
Kein Talent für Muße zu haben bedeutet kein Talent fürs Leben zu haben	49
Legen Sie sich eine neue Persönlichkeit zu, Ihre alte tut es nicht mehr	54
Ein Ziel zu verfolgen ist leicht, wenn Sie eines haben	60
Wenn Sie Ihre wahre Berufung finden und ihr folgen, kann der Ruhestand zur besten Zeit Ihres Lebens werden	66
Ihre Arbeit sollte weniger ein Job sein, als vielmehr eine Sache, die Spaß macht	71
Wenn Sie Ihren kreativen Geist zum Einsatz bringen, gibt das Ihrem Leben im Ruhestand freudvollen Sinn	75
Es kann schwerer sein, kein Buch zu schreiben, als eines zu schreiben	81
3 So viele Welten, so viel zu tun!	87
Sich langweilen heißt, sich aus dem Leben zurückziehen	87
Pflanzen Sie sich einen Lebensinhaltsbaum und erleben Sie, wie er wächst	92
Sie müssen nicht eine Minute lang fernsehen, wenn Sie im Ruhestand sind – und sollten es vielleicht auch nicht	102
Ein Gramm Aktivität ist mehr wert als eine Tonne Herumsitzen	105
Legen Sie sich mit Ihrer Freizeit neue Strukturen und Routinen zu	113
Mit den Hühnern in die Federn, mit den Hühnern wieder auf – so werden Sie stumpfsinnig, langweilig und unbeliebt	116

4 Achten Sie gut auf sich – denn das wird niemand anders tun!	121
Auch Sie können Ihr Recht auf einen gesunden und glücklichen Ruhestand ausüben	121
Fettleibigkeit ist wirklich weit verbreitet – vermeiden Sie das möglichst	126
Wenn Sie sich nicht um Ihren Körper kümmern, wo wollen Sie dann leben?	129
Der kürzeste Weg zu Schlankheit und Fitness ist anstrengende Bewegung über lange Zeit	132
Aktives Wandern in der Natur ist die beste Medizin für viele Wehwehchen	136
Auch der Geist muss auf Touren gebracht werden	138
5 Ein Leben lang fürs Leben lernen	145
Verschreiben Sie sich lebenslangem Lernen, und Ihr Leben wird nie ohne Sinn sein	145
Werden Sie »Studieneinsteiger« und nehmen Sie weiter intensiv am Leben teil	146
Belegen Sie für Persönlichkeitsentwicklung, Selbstentfaltung und lebenslanges Lernen einen »Spaßkurs«	147
Arbeiten Sie auf einen Hochschulabschluss hin und erleben Sie das Gefühl, zur Jugend zu gehören	149
Im Netz zu sein macht mehr Spaß, als nicht im Netz zu sein	149
Entdecken Sie die Welt mit Studienreisen für Senioren	152
6 Dein Reichtum ist, wo deine Freunde sind	155
Vor allem machen Freunde das Leben erst wirklich vollständig	155
Zwei, drei echte Freundschaften sind mehr wert als hundert oberflächliche	159
Sie können nicht zu Hause darauf warten, dass jemand Sie entdeckt	163
Bleiben Sie aktiv und amüsieren Sie sich, während Sie nach Liebe Ausschau halten	169
Sie entwickeln sich am besten, wenn Sie allein sind	174
7 Reisen Sie, um Spaß, Abenteuer und mehr zu erleben	181
Verlassen Sie Ihre gewohnte Ordnung und lassen Sie sich durch neue Erkenntnisse inspirieren	181
Wenn Reisen Ihnen richtig Spaß macht, sollten Sie dafür so viel Geld ausgeben, wie Sie nur können	182
Tipps, wie Sie mehr aus Ihrer nächsten Reise machen können	183
Nutzen Sie das Internet, um erschwingliche und erfreuliche Reiseabenteuer zu erleben	184
Mal ganz anders reisen	185
Bereichern Sie Ihre nächste Tour durch etwas Einzigartiges	187
Werden Sie Ökotourist	188
Sie müssen nicht reich sein, um ein, zwei Monate in wärmerem Klima zu verbringen	189

Spaß ohne Ende in einem Wohnwagenpark für Senioren	190
Warum alleine reisen, wenn's nicht sein muss?	190
Tauschen Sie Ihre Wohnung gegen ein nettes Fleckchen in einem fernen Paradies	191
Ein Arbeitsurlaub kann ein besonders befriedigendes Reiseerlebnis werden	192
Reisen Sie in Ihrer Umgebung und machen Sie, was ein auswärtiger Tourist dort machen würde	194
8 Ziehen Sie dahin, wo sich's im Ruhestand am besten leben lässt	197
Leben Sie anderswo und tun Sie, was Sie schon immer tun wollten	197
Überlegen Sie, in eine Uni-Stadt zu ziehen	201
Paar zieht nach der Lektüre dieses Buchs ins Paradies	202
9 Dem Glück ist es egal, wie Sie es erlangen	205
Der Ruhestand ist keine Zeit zum Schlafen, sondern eine Zeit, in der man wach wird für die Schönheit der Welt, die uns umgibt	205
Feiern Sie Ihre Exzentrik, und Sie sind ein freier Mensch	210
Wenn Glück mit Geld zu kaufen ist, warum verkaufen Sie dann nicht ein bisschen von Ihrem?	213
Sie übersehen den Silberstreif am Horizont, wenn Sie immer nur nach Gold Ausschau halten	219
Sei zufrieden, solange du am Leben bist, denn danach wirst du sehr lange tot sein	222
Es ist besser, reich zu leben als reich zu sterben	226
Anderen zu helfen kann Ihr Leben lebenswerter machen und Sie selbst glücklicher als je zuvor	231
Vergessen Sie, wie alt Sie sind – das wird umso wichtiger, je älter Sie werden	233
Verlassen Sie diese Welt nicht, ohne die Lieder gesungen zu haben, die Sie gern gesungen hätten	237
Über den Autor	247

