

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 9 |
| Check-in | 11 |
| Wozu sich mit dem eigenen Ruhestand beschäftigen? | 11 |
| Was die Zufriedenheit beeinflusst | 12 |
| Zum Aufbau und Inhalt dieses Buches | 14 |
| Von der Theorie in die Praxis | 15 |
| Die Würde des Menschen – unsere Anspracheform | 17 |
| Wie viel Ruhe verträgt dein Ruhestand? | 19 |
| »Jeder Jeck ist anders« | 20 |
| »Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!« | 23 |
| Alles nur in unserem Kopf | 28 |
| Wie viel Parkbank darf's denn sein? | 39 |
| Heute oder morgen – gut planen | 62 |
| Zielsicher – was willst du erreichen? | 65 |
| Deine Reise oder deine Zugabe | 70 |
| Zwischenstopp auf halber Strecke | 70 |
| Interview mit Prof. Dr. Anna Schneider: Ruhestand – und nun? | 72 |
| Deine Zugabe – was willst du tun? | 75 |
| Ich will Spaß! | 77 |
| So lonely | 86 |

| | |
|--|-----|
| Routine oder auf Abruf tätig? | 88 |
| Rahmenbedingungen für eine Tätigkeit | 92 |
| Durchstarten oder erst eine Auszeit? | 94 |
| Es ist deine Zeit! | 96 |
| Lage, Lage, Lage und mehr | 98 |
| Ein guter Platz zum Schaffen? Die Unternehmenskultur | 101 |
| Was will deine bessere Hälfte? | 103 |
| Bring die Sache auf den Punkt! | 106 |
| Die Qual der Wahl | 112 |
| Es ist mir eine Ehre | 114 |
| Interview mit Dagmar Hirche: Vereinsgründung »Wege aus der Einsamkeit« | 119 |
| Selbst ist der Mann und auch die Frau | 121 |
| Interview mit Prof. Dr. Edward G. Rogoff: Unternehmertum – eine Frage des Alters? | 129 |
| Interview mit Elke Jensen: Gründen mit 70 Jahren | 131 |
| Back to work | 134 |
| Granfluencer: Vorbild sein in der digitalen und der realen Welt | 140 |
| Zugabe! Zugabe! Zugabe! | 144 |
| Ein paar Ideen für die gelungene Kommunikation | 145 |
| Erst verstehen, dann verstanden werden | 147 |
| Man kennt sich, man hilft sich | 152 |
| Gesundheit – Grundlage für vieles | 155 |
| Was ist eigentlich Gesundheit? | 156 |
| Reden wir über Stress! | 159 |
| Ein Tabuthema: die Depression | 161 |
| Interview mit Dr. med. Stefan Giesswein: Gesundheit aus der Sicht eines Experten | 163 |

| | |
|--|-----|
| Finanzen: Die Rente ist sicher ...? | 167 |
| Überblick über Einnahmen und Ausgaben | 167 |
| Geld anlegen | 171 |
| Dein Wille zählt | 173 |
| Interview mit Thomas Mai: Der Ruhestand und das Geld | 174 |
| | |
| Check-out | 179 |
| Etwas Wichtiges noch ganz zum Schluss! | 181 |
| | |
| Darf's ein wenig mehr sein? | 182 |
| Unsere Lesetipps | 182 |
| | |
| Quellen und Nachweise | 185 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 192 |
| | |
| Zu den Autoren | 194 |