

Iris Seidenstricker

ZEIT für NEUES

*Wie Sie herausfinden,
was Sie im Ruhestand
machen möchten*

dtv

Inhalt

Einleitung	7
KAPITEL 1	
Wann, wenn nicht jetzt?	13
1. Alt ist das neue Jung	16
2. Abschied und Loslassen	26
3. Ankommen im neuen Leben	38
4. Platz für neue Inhalte	46
KAPITEL 2	
Die beste Investition in Ihre Zukunft: Fordern Sie Ihr Gehirn!	57
1. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans später	60
2. Die Frage nach dem Sinn	75
3. Was Ihr Gehirn braucht, um in Form zu bleiben	87
KAPITEL 3	
Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich?	101
1. Wie Sie sich selbst neu entdecken	104
2. Wie Sie herausfinden, wie Ihre Zukunft aussehen könnte	126
KAPITEL 4	
Was denkt und will Ihr Lebensmensch?	151
1. Wenn einer ständig zu Hause ist	154
2. Partnerschaft will Kommunikation	161

KAPITEL 5	
Schauen und schnuppern Sie. Und bleiben Sie flexibel!	171
1. Das fühlt sich gut an. Das leider nicht.	174
2. Setzen Sie sich Ihr Ziel	179
3. Machen Sie sich auf den Weg	183
KAPITEL 6	
Wie Sie mit Zweifeln umgehen können	185
1. Stärken Sie bei jeder Gelegenheit Ihr Selbstbewusstsein	191
2. Machen Sie Ihren inneren Kritiker zum Partner und entwickeln Sie Routinen	196
KAPITEL 7	
So überwinden Sie Motivationstiefs	203
KAPITEL 8	
Ihr soziales Netzwerk	219
1. Wenn die Kollegen nicht mehr da sind	221
2. Wie Sie Ihre Netze knüpfen	227
Schluss	237
ANHANG	
Adressen von Organisationen, Verbänden und Initiativen	239