

## Inhalt - Glücklich in den Ruhestand

---

Vorwort.....	6
Vorsicht vor der Rente!.....	8
Das Horror-Szenario schlechthin.....	8
Bis dass der Tod Euch scheidet? .....	9
Ein typischer Verlauf.....	9
Die Spirale dreht sich erbarmungslos.....	10
Falsche Glaubenssätze .....	10
Unflexibel und hilflos im Alter .....	11
Auch noch ein Beziehungsproblem? .....	11
Anerkennung und Lob? – Woher auch? .....	12
Lebensplanung ist alles.....	12
Nutzen Sie den Okinawa-Effekt.....	13
Frauen finden zur Spiritualität.....	14
Männer reparieren und pflegen den Garten .....	14
Maß halten ein Leben lang.....	15
Respekt vor der Natur, den anderen und den Alten .....	15
Okinawa in Europa – wie geht das? .....	16
Abgeschoben und abgestellt .....	17
Ihr persönlicher Zehn-Phasen-Plan.....	17
Phase 1: Einsam oder zweisam? .....	18
Phase 2: Gesundheit, aber rechtzeitig!.....	19
Phase 3: Finanzen nach Plan.....	21

Phase 4: Versichern Sie sich, aber richtig! .....	27
Phase 5: Wann grundsätzlich in Rente? .....	29
Phase 6: Gespräch mit dem Partner .....	31
Phase 7: Rollenverteilung in der Rente .....	32
Phase 8: Jetzt schmieden Sie Pläne .....	34
Phase 9: Werden Sie Senior-Experte! .....	39
Phase 10: Die finale Vorbereitung .....	40
Schlusswort .....	45