

Inhalt

Vorwort	5
Vorsicht vor der Rente!	8
Das Horror-Szenario schlechthin	8
Bis dass der Tod Euch scheidet?	9
Ein typischer Verlauf.....	10
Die Spirale dreht sich erbarmungslos	10
Falsche Glaubenssätze.....	11
Unflexibel und hilflos im Alter.....	12
Auch noch ein Beziehungsproblem?.....	13
Anerkennung und Lob? – Woher auch?.....	13
Lebensplanung ist alles	14
Nutzen Sie den Okinawa-Effekt.....	14
Frauen finden zur Spiritualität	15
Männer reparieren und pflegen den Garten	16
Maß halten ein Leben lang	17
Respekt vor der Natur, den anderen und den Alten	17
Okinawa in Europa – wie geht das?	19
Abgeschoben und abgestellt	19
Ihr persönlicher Zehn-Phasen-Plan	20
Phase 1: Einsam oder zweisam?	20

Phase 2: Gesundheit, aber rechtzeitig!	22
Phase 3: Finanzen nach Plan.....	25
Phase 4: Versichern Sie sich, aber richtig!	33
Phase 5: Wann grundsätzlich in Rente?	36
Phase 6: Gespräch mit dem Partner.....	38
Phase 7: Rollenverteilung in der Rente	40
Phase 8: Jetzt schmieden Sie Pläne	42
Phase 9: Werden Sie Senior-Experte!	49
Phase 10: Die finale Vorbereitung.....	51
Schlusswort	61