

# | Inhalt

<i>Einleitung</i> . . . . .	11
Sie vergeuden Zeit, wenn Sie versuchen, die Uhr zurückzudrehen, und irgendwann kann es zu spät sein.	

## **ERSTES BUCH**

<b>NATUR UND INSTINKT: IHR ERSTES LEBEN</b> . . . . .	21
---	----

### **Teil eins**

<b>Sie sind hier</b> . . . . .	23
--------------------------------	----

<i>Kapitel 1</i> <b>Keine Panik, es ist nur eine Midlife-Crisis</b> . . .	25
---	----

Es ist nur eine Transformation; es ist nicht so, wie es aussieht, springen Sie nicht, das Haus steht nicht in Flammen.

<i>Kapitel 2</i> <b>Sie sind nicht der Favorit</b> . . . . .	43
--	----

Nachdem Sie ein Leben lang versucht haben, der Günstling des Schicksals zu sein, stellen Sie fest, dass Sie auf der Verliererseite sind. Aber die gnadenlosen Attacken gegen Ihren Narzissmus sind Ihr Ticket zur Freiheit.

### **Teil zwei**

<b>Illusionen</b> . . . . .	67
-----------------------------	----

<i>Kapitel 3</i> <b>Zeitliche Grenzen</b> . . . . .	69
---	----

Warum die verstreichende Zeit und Ihre eigene Sterblichkeit Ihnen die nötigen Mittel und den Rahmen dafür bieten, Ihr zweites Leben zu erschaffen.

- Kapitel 4 Das Alter** . . . . . 95  
Wir haben keine Ahnung, was es bedeutet. Die Vorstellungen darüber verändern sich so schnell, dass keiner mehr so richtig mitkommt. Hier ist es weise, sich völlige Ahnungslosigkeit einzugestehen.
- Kapitel 5 Schönheit** . . . . . 116  
Sie hat Sie zum Jäger; zur Beute oder zum Mauerblümchen gemacht. Sie zu verlieren ist der einzige Ausweg aus diesem aussichtslosen Kampf. Wenn Sie Ihren inneren Reichtum fördern, können Sie sich vom Spiegel losreißen und die Schönheit der Welt betrachten.
- Kapitel 6 Liebe** . . . . . 137  
Es ist unmöglich, sie zu bekommen, es sei denn, Sie erkennen, worum es eigentlich geht. Dann ist die Liebe überall.
- Kapitel 7 Wie gut schneiden Sie ab?** . . . . . 163  
Ist es in der Lebensmitte an der Zeit, eine Erfolgsbilanz zu ziehen? Mitnichten. Wie Sie abschneiden, liegt im Auge des Betrachters. Sie benötigen ein neues Bewertungssystem, das auf Ihren persönlichen Vorlieben und Neigungen basiert.
- Kapitel 8 Flucht in die Freiheit** . . . . . 192  
Ziehen Sie noch nicht aufs Land und brechen Sie nicht zur Weltumseglung auf. Dies ist nur ein weiteres Machtspiel. Aber mit einem haben Sie recht: Sie haben Ihr kindliches Staunen verloren und sollten es lieber wieder zurückerlangen.
- Kapitel 9 Macht** . . . . . 217  
Abgehetzte, ineffiziente Supermenschchen ohne Zeit für sich selbst oder die Familie. Eine großspurige Behauptung: »Ich kann alles tun, wenn ich mir nur genug Mühe gebe.« Ersetzen Sie Allmachtsfantasien durch Freude in jedem Moment und das Wunder der Ruhe und Geduld.

## ZWEITES BUCH

### IHR URSPRÜNGLICHES SELBST ZURÜCKFORDERN:

### IHR ZWEITES LEBEN . . . . . 251

#### *Kapitel 10 Der Mut, Ihr Leben zu leben . . . . . 253*

Sie können nicht Nein sagen. Deshalb haben Sie keine Zeit, Träume zu verfolgen. Wie Sie Ihre Zeit zurückgewinnen und den Mut finden, all das zu sein, was Sie sein können.

#### *Kapitel 11 Träume in Ziele verwandeln . . . . . 287*

Träume sind Botschaften, die von Begabungen geschickt werden. Entdecken Sie Träume, die Sie vergessen haben oder bisher nie hätten träumen können. Ihre Träume werden Ihnen eine Richtung vorgeben, die dem Leben einen Sinn schenkt.

#### *Kapitel 12 Nach Größe streben . . . . . 334*

Keine Sorge, Sie müssen sich nicht dafür abstrampeln. Sie wird sich ganz von alleine entfalten. Ab 40 fördern Sie das Ihnen innewohnende Genie völlig mühelos. Alles fügt sich perfekt zusammen.

#### *Nachwort . . . . . 351*

Und wie Sie diese herrliche Welt betrachten werden!  
Ein Reiseplakat für Ihr zweites Leben. Ihre Abschlussprüfung. Es ist nie zu spät für Ihre Träume. Die Party fängt jetzt erst an.

#### *Dank . . . . . 357*

#### *Quellenverzeichnis . . . . . 358*