

immer noch nicht abgearbeitete „To-do-Liste“ ein. Eilig schiebt sie nach: „... oder räum doch endlich mal den Keller auf.“

Nach kurzem Nachdenken sagen Sie leicht resigniert: „Ich kann ja mal einen Blick auf deine Liste mit dem Haushalt werfen.“

Was erwartet uns Zeitgenossen im besten Alter? Entdecken wir Neues? Verfangen wir uns im Alltagstrott? Verzweifeln wir an Langeweile? Bauen wir Kontakte auf oder ab? Möchten wir die Uhr zurückdrehen? Und wie nehmen wir jetzt unsere Umgebung wahr und wie nimmt sie uns wahr?

Diese und etliche weitere Fragen rund um den Alltag im Leben reiferer Menschen sind das Leitbild dieses Buches. Die Themen sind teils ernst, teils humorvoll dargestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffe, Ihnen einige Erkenntnisse vermitteln zu können, die Ihnen für den Fall der Fälle nützlich sind!

Helge Holm

**Das Arbeitsleben  
oder was davon  
übrig geblieben ist**



## **Berufliche Entschleunigung - Die Karriere wird unwichtiger**

Wann haben Sie zum ersten Mal darüber nachgedacht, wie lange Sie in Ihrem Beruf arbeiten wollen und wann Sie in den Ruhestand gehen möchten? Okay, nicht jeder kann sich das nach eigenem Belieben aussuchen. Das gesetzlich vorgegebene Renteneintritts- oder Pensionsalter nimmt uns normalerweise diese Entscheidung ab. Das sehen viele als unumstößlich an. Sei es, dass sie sowieso nicht früher ausscheiden möchten oder es aus finanziellen oder sonstigen Gründen gar nicht wollen.

Der Trend ist hingegen ein anderer. Bereits meine Generation der Babyboomer, alle zwischen 1955 und 1969 geboren, markiert einen Trendwechsel. Die Babyboomer wollen mehr von ihrer Freizeit, sehen sich als