

Trotzdem kann es natürlich sein, dass Ihnen eine Übung gar nicht liegt oder Sie mit ihr nicht zurechtkommen. Dann ist es besser, Sie verzichten darauf. Oder wandeln sie nach Ihren Ideen ab. Die Übungen sollen Sie inspirieren und unterstützen. Mein Anliegen ist, dass Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen in Berührung kommen und daraus die Zukunft entstehen lassen, die Sie gern leben möchten.

## **Wenn es schwierig wird**

Vielleicht machen sich just dann, wenn Sie etwas gefunden haben, auf das Sie so richtig Lust hätten, aus heiterem Himmel Gefühle breit, mit denen Sie nicht gerechnet haben. Plötzlich spüren Sie Zweifel oder gar Angst in

Bezug auf Ihre nächsten Schritte. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, bleiben Sie dran!

Vergessen Sie nicht, dass der Ruhestand wie jede neue Lebensphase eine enorme Aufregung für Ihre Seele und Ihren Körper bedeutet und trotz Ihrer großen Lebenserfahrung ganz schön einschüchternd sein kann. Sie erleben diese Zeit ja schließlich zum ersten Mal. Sie dürfen Anfänger sein und auch dazu stehen. Wie Loriots liebenswerter Heinrich Lohse es in ›Papa ante Portas‹ im Gespräch mit seiner Frau auch tut:  
»Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.«

An dieser Stelle auch mein großer Dank an Anna, Claudia, Dorothea, Erika, Isa, Johannes, Karoline, Klaus, Kristina, Markus, Michael, Mila, Reinhard und Stefan. Sie alle

werden Sie im Verlauf des Buches in ihren offenen und ehrlichen Berichten über ihren Umgang mit dem Thema Ruhestand kennenlernen.

Und nun – Vorhang auf für Sie und Ihre Zukunft! Nie gab es bessere Zeiten zum Älterwerden! Neugier, Spaß, Unternehmungslust, Aufbruchstimmung und Erfolg auf Ihrer neuen Lebensbühne wünscht Ihnen

Ihre

*Iris Seidenstricker*

PS:

Bitte wundern Sie sich nicht, wenn Sie neben der männlichen Form im Text nicht

konsequent auch die weibliche finden. Dies geschieht ausschließlich wegen der einfacheren Lesbarkeit und ich bitte alle meine Leserinnen dafür um Verständnis.

# KAPITEL 1

---

**Wann, wenn  
nicht jetzt?**