

Ich bin Rentner. Ich darf das.

Und wenn nicht - mir doch egal!

101 geniale Wege wie du den Ruhestand rockst -
statt dich über Teenager und E-Scooter aufzuregen.

von Christian Junker



IMPULS VERLAG

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,
Dezember 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-98-8

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

ICH BIN RENTNER. ICH DARF DAS.

UND WENN NICHT – MIR DOCH EGAL!

101 GENIALE WEGE

wie du den Ruhestand rockst –
statt dich über Teenager
und E-Scooter aufzuregen





Vorwort

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft – den Ruhestand erreicht und die Strapazen des Arbeitslebens hinter dir gelassen. Endlich Zeit für dich, ohne dass der Wecker jeden Morgen schreit wie ein schlecht gelaunter Teenager. Doch lass uns ehrlich sein: Der Ruhestand hat nicht nur Sonnenseiten. Klar, das Gedächtnis spielt manchmal Streiche – du suchst deine Brille, während sie dir stolz von der Stirn entgegen grinst. Die Gelenke knirschen mehr als das alte Fahrrad im Schuppen, und plötzlich interessieren sich deine Freunde alle für Gartenzwerge und Kaffeefahrten.

Aber bevor du das Rentnerdasein als Nachteil siehst, lass uns mal die positiven Seiten beleuchten. Denn das Beste am Älterwerden ist doch: Du weißt endlich, wer du wirklich bist. Keine Kompromisse mehr, keine halbherzigen Entschuldigungen. Du ruhst in dir selbst, machst dein eigenes Ding – und das mit einer großartigen Gelassenheit, die nur das Leben nach all den Jahren mit sich bringt. Früher hast du dich vielleicht gefragt, was andere von dir denken. Vielleicht hattest du sogar Angst, einen schlechten Eindruck zu machen. Aber jetzt? Jetzt weißt du, was wir alle früher oder später feststellen: Niemand denkt wirklich über dich nach – sie sind alle viel zu beschäftigt mit sich selbst.

Es gibt diesen großartigen Spruch, den du sicherlich auch kennst: Als junger Mensch machst du dir ständig Sorgen, was andere über dich denken. Mit 40 juckt es dich immer weniger. Und wenn du erst mal 60 bist,

stellst du fest, dass niemand jemals wirklich über dich nachgedacht hat. Das ist die wahre Freiheit! Endlich kannst du das Leben so gestalten, wie es dir gefällt, und es ist vollkommen egal, ob der Nachbar von nebenan mit hochgezogenen Augenbrauen dein neuestes Hobby kommentiert. Lust auf Malkurse? Immer her damit. Willst du in einer Rockband spielen? Niemand hält dich auf!

Dieses Buch ist deine Einladung, den Ruhestand nicht als Ruhepause, sondern als die wohlverdiente Abenteuerreise zu sehen. Die 100 Dinge, die du auf den folgenden Seiten findest, sind nicht nur witzige Ideen – sie sind der Schlüssel, um das Beste aus dieser neuen Lebensphase herauszuholen. Du hast das Steuer in der Hand und glaub mir: Die Fahrt wird großartig.

Also, schnapp dir einen Kaffee, lehne dich zurück und lass uns gemeinsam herausfinden, wie du den Ruhestand rockst. Bereit? Dann lass die Reise beginnen.





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Abenteuer im Alltag: Wenn der Ruhestand zur neuen Wildnis wird	16
1. Den besten Parkplatzkrallen: »Ich darf das, ich bin Rentner!«	18
2. Spontane Stadtführungen – für dich selbst	19
3. Der Einkaufswagen-Marathon	20
4. Hinterhof-Safari	21
5. Kaffeetrinken in fremden Cafés	22
6. Spontan die Weltkarte drehen	22
7. Fahrrad-Schnitzeljagd	23
8. Erkundungstour auf den Wochenmarkt	24
9. Der geheime Spaziergang	25
10. Plogging: Müll sammeln und fit bleiben	26
Checkliste für dein Abenteuer im Alltag	27
Liebe kennt kein Alter: Beziehungen und Flirts im Rentenieber	29
11. 50 erste Dates – nur ohne das Gedächtnisproblem	31
12. Flirten will gelernt sein – auch im Ruhestand	31
13. Dating-Apps für Best Ager – Swipe nach rechts, Opa!	32
14. Zeit für Liebesbriefe	33
15. Romantisches Essen – aber mal anders	34
16. Der Wochenend-Romantik-Trip – auch wenn's nur bis zum See geht	34
17. Das Tanzbein schwingen – weil Tanzen Herzen erobert	35
18. Spielabend mit einer Preisromantik	35
19. Kochduell der Liebe	36
20. Fotoshooting für zwei – wie frisch verliebt	36
Checkliste für Liebe kennt kein Alter	37
Technik verstehen (oder zumindest so tun): Digital durchstarten mit 65+	38
21. Smartphone-Rookie – oder: Wie du deinen Enkelkids das Fürchten lehrst	40

22. WhatsApp-Gruppe für die Familie gründen – und dann regieren wie ein Boss	41
23. Social-Media-Meister: Werde der Instagram-Opa oder die Facebook-Oma	42
24. Gaming für Best Ager – Warum Oma jetzt die Highscore-Queen ist	43
25. Das große Online-Shopping-Abenteuer – Von A wie Amazon bis Z wie Zalando	44
26. Smart Home: Lass deine Wohnung für dich arbeiten	45
27. Google ist dein neuer bester Freund: Antworten auf alles, was du je wissen wolltest	46
28. Videokonferenzen meistern: Familie auf Abruf, egal wo sie sind	47
29. Die digitale Fotowand – Nie mehr Staub auf Bilderrahmen!	48
30. Online-Banking für mutige Abenteuerer – Kontrolliere deine Finanzen wie ein Profi	49
Checkliste für Technik verstehen	50

Das beste Kapitel des Lebens: Neues lernen und sich weiterentwickeln **52**

31. Die Kunst der Töpferei: Warum jeder Rentner mal eine Vase mit drei Henkel haben sollte	54
32. Sprachen lernen – und im Urlaub mit den Einheimischen verhandeln wie ein Profi	55
33. Kochkurs Deluxe: Vom Rentner-Kochmuffel zum Sternekoch im Ruhestand	56
34. Musikinstrumente lernen oder wie du deine Nachbarn überraschst	57
35. Den grünen Daumen entdecken: Urban Gardening auf dem Balkon	58
36. Literarische Ambitionen: Schreibe deine Memoiren (oder einen Krimi!)	59





- | | |
|--|----|
| 37. Fotografie: Die Welt durch eine neue Linse betrachten | 59 |
| 38. Der König oder die Königin der Quiz-Nächte: Werde der Champion in Wissensspielen | 60 |
| 39. Selbstverteidigung lernen – Weil man nie zu alt ist, um sich zu wehren | 60 |
| 40. Astronomie für Nachtschwärmer: Die Sterne entdecken | 62 |
| Checkliste für das beste Kapitel des Lebens | 62 |

Die Kunst des Nichtstuns: Entspannt und clever faulenzen **64**

- | | |
|--|----|
| 41. Der perfekte Mittagsschlaf: Wie du mit einem Nickerchen neue Energie tankst | 66 |
| 42. Netflix und Nickerchen: Der ultimative Rentner-Marathon | 67 |
| 43. Die Kunst des Frühstückens: Von 7 Uhr bis zum Mittag durchhalten | 68 |
| 44. Balkonien – Die ultimative Urlaubsidylle | 68 |
| 45. Der Rentner-Hundespaaziergang: Bewegung, ohne es zu übertreiben | 69 |
| 46. Zen und die Kunst des Fernsehabends | 69 |
| 47. Puzzle-Perfektion: Das 1000-Teile-Rätsel für Geduldige | 70 |
| 48. Das Badewannen-Ritual: Spa-Feeling im eigenen Zuhause | 71 |
| 49. Die Kunst des Tagträumens: Wie du neue Welten erschaffst, ohne das Haus zu verlassen | 72 |
| 50. Das Kaffeekränzchen: Gesellig faulenzen | 72 |
| Checkliste für die Kunst des Nichtstuns | 74 |

Rentner-Roadtrip: Reisen ohne Eile und mit viel Genuss **76**

- | | |
|---|----|
| 51. Der Wohnmobil-Traum: Dein Zuhause auf vier Rädern | 78 |
| 52. Kreuzfahrt ohne Kompromisse: Leinen los für Erholung pur | 79 |
| 53. Der Tagesausflug ins nächste Dorf: kleine Abenteuer, große Entdeckungen | 80 |
| 54. Genuss statt Hetze: Der kulinarische Roadtrip | 81 |
| 55. Städtetrip in Etappen: Langsam durch die Metropolen dieser Welt | 82 |
| 56. Spontanurlaub: Einfach ins Auto steigen und los- | |

fahren	82
57. Reisen auf den Spuren der Vergangenheit: Erinnerungen wachrufen	83
58. Die Kunst des Campingplatzlebens: Entspannen unter freiem Himmel	84
59. Kulturreisen für Genießer: Theater, Museen und Opern entdecken	85
60. Die unentdeckten Ecken deiner eigenen Stadt	86
Checkliste für deinen Rentner-Roadtrip	86

Die Weisheit der Jahre: Endlich allen die Meinung sagen (ohne es böse zu meinen)

89

61. Der sanfte Mentor: Kluger Rat statt erhobener Zeigefinger	92
62. Die Kunst des Smalltalks: Weisheiten unter 30 Sekunden	93
63. Oma/Opa-Blog: Die digitale Weisheit der Generation 60+	94
64. Kritik mit Charme: Wenn die Jüngeren einfach nicht zuhören wollen	94
65. Der Hobby-Philosoph: Tiefgründige Gespräche bei Kaffee und Kuchen	95
66. Vorträge mit Witz: Die Rentner-Rednerbühne erobern	96
67. Der liebevolle Besserwisser: Ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit Stil	97
68. Lässige Lebensweisheiten: Die Kunst des freundlichen Ratschlags	97
69. Die Nachbarn: Der freundliche Ratgeber von nebenan	98
70. Das große Buch der Weisheiten: Deine Memoiren als Erbstück	99
Checkliste für die Weisheit der Jahre	100





Vom Rentner zum Renner: Fit und gesund

im Ruhestand 102

- 71. Yoga für Best Ager: Biegsam wie ein Baumstamm (aber genauso stabil!) 103
- 72. Nordic Walking: Mit Stöcken durch den Park und die Nachbarschaft erobern 104
- 73. Tanzwettbewerb für Rentner: Schwingen, bis die Hüfte wackelt – und nicht kaputtgeht! 105
- 74. Schwimmen: Der perfekte Sport für junge Herzen und müde Knochen 106
- 75. E-Bike statt Porsche: Elektrisiert durch die Landschaft radeln 107
- 76. Bowling: Kugelrund und immer in Bewegung 108
- 77. Pilates: Sanft, aber effektiv – und perfekt für den Rücken 109
- 78. Boccia im Park: Präzision trifft auf Gemütlichkeit 110
- 79. Minigolf: Der spaßige Sport für die ganze Familie 111
- 80. Wandern: Schritt für Schritt die Natur genießen 112
- Checkliste für vom Rentner zum Renner: Fit und gesund im Ruhestand 113

Hobby-Helden: Endlich Zeit für alles, was Spaß macht 115

- 81. Modellflugzeuge bauen: In die Lüfte abheben – zumindest am Küchentisch 117
- 82. Stricken: Mehr als nur Socken – wie du deine Familie mit handgefertigten Meisterwerken versorgst 118
- 83. Gärtnern im Schrebergarten: vom Hobbygärtner zum Gemüsebaron 119
- 84. Geocaching: Die moderne Schatzsuche für Abenteuerer im Ruhestand 119
- 85. Kräuterheilkunde: Die Geheimnisse der Natur neu entdecken 120
- 86. Dungeons and Dragons und andere Pen-&-Paper-Spiele: Die Fantasie lebendig werden lassen 121
- 87. Origami: Die Kunst des Papierfaltens – Aus einem Blatt Papier wird Magie! 122
- 88. Fotobücher gestalten: Deine schönsten Erinnerungen für die Ewigkeit festhalten 123
- 89. Angeln: Der König der Ruhe und Entspannung 124
- 90. Basteln und Heimwerken: vom Vogelhaus bis zur

Gartenbank	125
Checkliste für Hobby-Helden	127
Mission Großeltern: Wie du die coolste Oma oder der coolste Opa wirst	129
91. Der heimliche Superheld: Verkleidungen und Abenteuer erleben	132
92. Videospielnachmittag: Zeig ihnen, wie Gaming im Rentenstil aussieht	133
93. Geheime Mitternachtsparty: Gemeinsam gegen die Regeln rebellieren	134
94. DIY-Abenteuer: Gemeinsam Sachen bauen und kreativ werden	136
95. Der magische Geschichtenerzähler: Eigene Märchen und Abenteuer erfinden	137
96. Kochen wie die Profis: Gemeinsame Back- und Kochabenteuer	138
97. Rätseljagd im Freien: Die Welt als euer Spielplatz	139
98. Kunstwerkstatt bei Oma und Opa: Zusammen kreativ austoben	140
99. Technik-Meisterklasse: Oma und Opa zeigen den Kindern, wie's geht	141
100. Rentner-Rockband: Musikalisch den Beat angeben	142
Checkliste für Mission Großeltern	143
Schlusswort	146





Abenteuer im Alltag: Wenn der Ruhestand zur neuen Wildnis wird



Wer sagt, dass Abenteuer nur in fernen Ländern oder an exotischen Orten zu finden sind? Das wahre Abenteuer beginnt direkt vor deiner Haustür – mitten im Alltag! In dieser Kategorie geht es darum, den gewohnten Trott des Ruhestands hinter sich zu las-

sen und das Spannende im scheinbar Gewöhnlichen zu finden. Ob du dir mit einem Augenzwinkern den besten Parkplatz vor dem Supermarkt sicherst, da du ja nun Rentner bist oder spontan einen Ausflug in eine unbekannte Nachbarstadt machst – es sind die kleinen Dinge, die den Ruhestand zu einer Spielwiese voller Erlebnisse machen.

Das Schöne an diesen Alltagsabenteuern? Sie sind völlig stressfrei und lassen sich jederzeit einbauen – ganz ohne Reisepass, Zeitdruck oder einen vollgepackten Terminkalender. Stattdessen bieten sie eine herrliche Mischung aus Spontaneität und Gelassenheit.

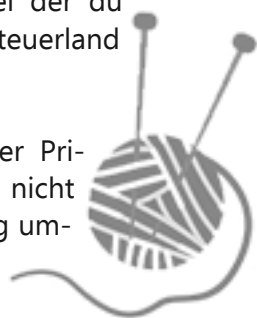
Schließlich ist der Ruhestand genau der Moment, in dem du dir die Freiheit nimmst, die Welt aus einer neuen Perspektive zu betrachten – mit Neugier, Humor und jeder Menge Spaß.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Herausforderung? Jeden Tag etwas Neues ausprobieren, ganz egal, wie klein es ist. Ein neuer Weg durch den Park, eine fremde Sorte Eis beim Lieblingscafé, oder vielleicht sogar der Versuch, dich durch den Dschungel des Recyclinghofs zu kämpfen und das richtige Fach für Altglas zu finden? Klingt unspektakulär? Weit gefehlt! Das Abenteuer steckt oft in den Dingen, die wir bislang übersehen haben – und du hast jetzt alle Zeit der Welt, sie zu entdecken.

Ein weiteres Highlight in dieser Kategorie: Die Freude daran, einfach mal »verrückte« Dinge zu tun, die du früher vielleicht niemals gewagt hättest. Hast du jemals darüber nachgedacht, an einem Dienstagmorgen eine Fahrradtour durch die Stadt zu machen, nur um im Stadtpark ein improvisiertes Picknick zu veranstalten? Oder wie wäre es mit einem Tag, an dem du dich als Tourist in deiner eigenen Stadt aus gibst – inklusive Stadtführung und Souvenirshop? Solche kleinen Eskapaden geben dir das Gefühl, ständig Neues zu erleben, auch wenn du nur wenige Kilometer von zu Hause entfernt bist.

Und das Beste daran: Du bestimmst das Tempo. Niemand hetzt dich, niemand erwartet einen Reisebericht oder eine Postkarte. Du erlebst die Welt auf deine Art – manchmal witzig, manchmal herausfordernd, aber immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Der Ruhestand wird so zur Entdeckungsreise, bei der du den Alltag zu deinem persönlichen Abenteuerland machst.

Mit den folgenden Aktivitäten und einer Prise Humor wird der Ruhestand garantiert nicht langweilig. Ob du nun spontan den Alltag um-





krempelst oder einfach nur kleine Herausforderungen annimmst – das Leben ist voller Möglichkeiten, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden. Bereit für dein nächstes Alltagsabenteuer?

1. Den besten Parkplatzkrallen: »Ich darf das, ich bin Rentner!«

Stell dir vor: Du fährst mit dem Schwung eines majestätischen Adlers zum Supermarkt, die Sonne scheint, und die Welt liegt dir zu Füßen. Plötzlich siehst du ihn: den besten Parkplatz, direkt vor dem Eingang! Wie ein Superheld in einer komischen Verkleidung schwebst du hinein, während andere verzweifelt nach einem Platz suchen und ihre Scheinwerfer auf das endlose Parkfeld richten.



Mit einem selbstbewussten Lächeln und dem unüberhörbaren Satz: »Ich darf das, ich bin Rentner!« sicherst du dir nicht nur den Platz, sondern auch die Bewunderung (oder vielleicht sogar den Neid) der anderen Autofahrer. Man könnte fast ein ehrfürchtiges Raunen hören, während Passanten mit großen Augen sehen, wie du das geheime VIP-Parkplatz-Zertifikat des Rentnerlebens gewinnst.

Und jetzt kommt der beste Teil: Während du mit einem charmanten Winken die Zuschauer beeindruckst, schnappst du dir deinen Einkaufswagen und schreitest voller Stolz in den Supermarkt. Du bist der König oder die Königin des Parkens, der unbestrittene Monarch des Lebens nach der Arbeit!

Da soll noch einmal jemand sagen, dass der Ruhestand langweilig ist! Schließlich ist der erste Schritt in den Supermarkt nicht nur eine Einkaufstour, sondern ein Ausflug ins Abenteuer, bei dem du dich als strahlender Held in einer Welt voller Möglichkeiten präsentierst. Und denk dran: Jeder Parkplatz ist ein kleines Stück Freiheit – also nutze sie aus, solange du kannst!

2. Spontane Stadtführungen – für dich selbst

Warum immer nur durch die Straßen deiner Stadt hasten, als ob du auf der Flucht wärst? Stattdessen könntest du dich auf ein kleines Abenteuer begeben, bei dem Entdeckungsdrang und Staunen die Hauptrollen spielen! Schnapp dir einen Stadtplan (ja, die alten Karten haben ihren eigenen, nostalgischen Reiz) und mach dich auf die Suche nach den versteckten Schätzen deiner Umgebung. Vielleicht gibt es ein historisches Gebäude, das du bisher für einen langweiligen Klotz gehalten hast – aber wusstest du, dass es ein architektonisches Meisterwerk ist, das Geschichten aus Jahrhunderten erzählt? Oder du entdeckst ein kleines Café, das die beste Schokoladentorte der Stadt serviert und nur darauf wartet, von dir gekostet zu werden!

