50 PLUS

Dein Leben beginnt jetzt

NEU · STARK · FREI

Der ehrliche Neustart-Plan für Männer



Nicht alles muss neu werden. Aber das Richtige darf jetzt beginnen.

Persönliche Arbeitsunterlage von Hans-Jürgen Göbel

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

So nutzt du diese Checkliste

Nimm dir 30 bis 45 Minuten ohne Ablenkung. Antworte ehrlich, nicht perfekt. Markiere zuerst, was bereits stimmt. Wähle anschließend nur drei Veränderungen, die in den nächsten 30 Tagen wirklich machbar sind.

Die wichtigste Regel: Klarheit vor Geschwindigkeit.

- ☐ **Bewerte deine aktuelle Lage ohne Selbstvorwurf.**
- ☐ **Kreuze nur Punkte an, die wirklich erledigt oder entschieden sind.**
- ☐ **Formuliere Ziele so konkret, dass du den nächsten Schritt kennst.**
- ☐ **Plane kleine Wiederholungen statt eines einmaligen Kraftakts.**
- ☐ **Überprüfe deinen Fortschritt nach 7, 14 und 30 Tagen.**

Dein Neustart-Kompass

Lebensbereich	Mein kurzer Befund	0–10
Gesundheit & Energie		____
Beziehungen & Umfeld		____
Arbeit & Aufgabe		____
Finanzen & Sicherheit		____
Mentale Stärke		____
Freude & Freiheit		____
Sinn & Zukunft		____

Mein niedrigster Wert zeigt, wo ich zuerst hinschaue. Mein höchster Wert zeigt, welche Stärke ich dafür nutzen kann.

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

Sieben ehrliche Fragen



1. Was soll in meinem Leben nicht länger so bleiben?

Sei konkret: Situation, Gewohnheit oder Belastung.

---

2. Was gibt mir heute wirklich Energie?

Menschen, Orte, Aufgaben oder Routinen.

---

3. Was raubt mir regelmäßig Kraft?

Was kann ich beenden, reduzieren oder anders organisieren?

---

4. Was würde ich tun, wenn ich keine Angst vor Bewertung hätte?

Deine ehrliche Antwort darf mutig sein.

---

5. Welche Stärke habe ich in den letzten Jahren bewiesen?

Erfahrung ist kein Rückblick, sondern Startkapital.

---

6. Wofür möchte ich in fünf Jahren dankbar sein?

Denke an Gesundheit, Beziehungen, Arbeit und Freiheit.

---

7. Was ist mein nächster kleiner, sichtbarer Schritt?

Innerhalb der nächsten 72 Stunden.

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

1 · Gesundheit & Energie

Ein Neustart braucht Kraft. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um eine verlässliche Basis.

- ☐ **Gesundheits-Check terminieren** — Hausarzt, Vorsorge und offene Beschwerden klären.
- ☐ **Schlaf schützen** — Feste Schlafenszeit und ruhige letzte 30 Minuten.
- ☐ **Täglich bewegen** — Mindestens 20 Minuten gehen, mobilisieren oder trainieren.
- ☐ **Kraft erhalten** — Zweimal pro Woche altersgerecht Kraft trainieren.
- ☐ **Essen vereinfachen** — Mehr unverarbeitete Lebensmittel und ausreichend Eiweiß.
- ☐ **Alkohol und Zucker ehrlich prüfen** — Eine klare persönliche Grenze festlegen.
- ☐ **Erholung einplanen** — Pausen werden terminiert, nicht nur erhofft.
- ☐ **Warnsignale ernst nehmen** — Anhaltende Beschwerden fachlich abklären lassen.

Meine zwei Gesundheits-Prioritäten

_____

_____

_____

Meine Minimalroutine für schlechte Tage

_____

_____

Stark bedeutet nicht: immer mehr. Stark bedeutet: verlässlich für dich sorgen.

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

2 · Beziehungen & Umfeld

Dein Umfeld beeinflusst, was du denkst, wagst und durchhältst. Nähe braucht Ehrlichkeit – und manchmal klare Grenzen.

- ☐ **Ein wichtiges Gespräch führen** — Nicht länger auf den perfekten Moment warten.
- ☐ **Drei stärkende Kontakte benennen** — Menschen, nach deren Nähe du klarer wirst.
- ☐ **Einen alten Kontakt beleben** — Mit einer einfachen Nachricht beginnen.
- ☐ **Belastende Dynamik begrenzen** — Konkrete Grenze und Konsequenz formulieren.
- ☐ **Regelmäßige Begegnung planen** — Café, Spaziergang, Sport oder gemeinsames Projekt.
- ☐ **Hilfe annehmen** — Unterstützung ist Stärke, nicht Schwäche.
- ☐ **Etwas zurückgeben** — Wissen, Zeit oder Aufmerksamkeit teilen.

Mit wem möchte ich mehr echte Zeit verbringen?

_____

_____

_____

Welche Grenze schützt meinen Neustart?

_____

_____

_____

Freiheit wächst dort, wo Beziehungen ehrlich werden.

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

3 · Arbeit, Aufgabe & Finanzen

Nach 50 zählt nicht nur, wie lange du gearbeitet hast. Entscheidend ist, wie du Erfahrung jetzt in Sicherheit, Wirkung und neue Möglichkeiten verwandelst.

Arbeit & Aufgabe

- ☐ **Meine stärksten Fähigkeiten notieren** — Nicht Stellenbezeichnungen, sondern konkreten Nutzen.
- ☐ **Eine neue Möglichkeit recherchieren** — Projekt, Beratung, digitales Angebot oder Weiterbildung.
- ☐ **Ein sichtbares Arbeitsbeispiel erstellen** — Beweis statt Behauptung.
- ☐ **Zwei Gespräche führen** — Mit Menschen, die Türen, Wissen oder Perspektiven öffnen.
- ☐ **Wöchentliche Fokuszeit reservieren** — Mindestens zwei ungestörte Stunden für den Neustart.

Finanzen & Sicherheit

- ☐ **Monatliche Fixkosten kennen** — Eine aktuelle, ehrliche Zahl erstellen.
- ☐ **Notfallpuffer prüfen** — Zielbetrag und monatlichen Aufbau festlegen.
- ☐ **Verträge und Abos prüfen** — Unnötiges kündigen oder neu verhandeln.
- ☐ **Schuldenplan aktualisieren** — Reihenfolge, Rate und Termin bestimmen.
- ☐ **Zusätzliches Einkommen testen** — Klein anfangen, Nachfrage belegen, Risiko begrenzen.

Mein nächster finanzieller Klarheitsschritt

_____

_____

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

4 · Mentale Stärke, Freude & Sinn

Die zweite Lebenshälfte wird nicht kleiner. Sie wird bewusster. Du entscheidest, welche Gedanken, Erfahrungen und Ziele ab jetzt Raum bekommen.

- ☐ **Vergangene Erfolge sammeln** — Mindestens zehn Situationen, die deine Stärke belegen.
- ☐ **Selbstkritik neu formulieren** — Sprich mit dir so klar und fair wie mit einem guten Freund.
- ☐ **Eine alte Entscheidung loslassen** — Du darfst heute mit neuem Wissen neu entscheiden.
- ☐ **Neugier aktivieren** — Etwas lernen, das dich wirklich interessiert.
- ☐ **Freude terminieren** — Nicht als Belohnung, sondern als Lebensbestandteil.
- ☐ **Eigenen Leitstern schreiben** — Ein Satz, der Entscheidungen leichter macht.
- ☐ **Beitrag definieren** — Wem oder was soll deine Erfahrung künftig helfen?

Mein Leitstern-Satz

_____

_____

_____

Dafür will ich morgens aufstehen

_____

_____

_____

Dein Alter ist keine Grenze. Es ist Erfahrung mit Zukunft.

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

Dein 30-Tage-Neustart-Plan

Wähle drei Ziele. Jedes Ziel braucht eine Handlung, einen Termin und einen sichtbaren Beweis.

	Ziel	Nächste Handlung	Termin	Erledigt, wenn …
1				
2				
3				

Vier Wochen – ein klarer Rhythmus

Zeitraum	Fokus	Konkreter Auftrag
Woche 1	Klarheit schaffen	Standort bestimmen, Termine setzen, Umfeld informieren.
Woche 2	Ersten Beweis liefern	Eine sichtbare Handlung abschließen.
Woche 3	Widerstand überwinden	Hindernis benennen und Plan vereinfachen.
Woche 4	Ergebnis sichern	Fortschritt prüfen und nächste 30 Tage planen.

Meine drei Kontrolltermine

☐ **Tag 7: ____ / ____ / 2026**

☐ **Tag 14: ____ / ____ / 2026**

☐ **Tag 30: ____ / ____ / 2026**

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.

Meine persönliche Neustart-Erklärung

Ich warte nicht auf den perfekten Zeitpunkt. Ich beginne mit dem nächsten ehrlichen Schritt.

Ich entscheide mich dafür, meine Erfahrung ernst zu nehmen, meine Energie zu schützen und meinen nächsten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten. Ich muss nicht alles auf einmal verändern. Aber ich übernehme Verantwortung für das, was ich ab heute beeinflussen kann.

Mein wichtigstes Ziel für die nächsten 30 Tage:

_____

Der erste Schritt innerhalb von 72 Stunden:

_____

Diese Person darf mich daran erinnern:

_____

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift

30-Tage-Abschlusscheck

- ☐ **Ich habe mindestens eine wichtige Entscheidung getroffen.**
- ☐ **Ich habe eine neue Routine mindestens 14 Tage praktiziert.**
- ☐ **Ich habe ein notwendiges Gespräch geführt.**
- ☐ **Ich habe meine finanzielle Lage klarer gemacht.**
- ☐ **Ich kenne meinen nächsten 30-Tage-Schritt.**
- ☐ **Ich erkenne meinen Fortschritt an – auch wenn noch nicht alles fertig ist.**

Was hat sich verändert?

_____

_____

DEIN LEBEN BEGINNT JETZT.

© 2026 Hans-Jürgen Göbel – NeustartAb50™ · Alle Rechte vorbehalten.