

Inhalt

1.	Einleitende Bemerkungen	7
1.1	Eine kurze Geschichte der Lebensspannen	9
1.2	Erkennen und Gestalten der Lebensphasen jenseits des 27. Jahres	14
1.3	Lebensphasen als Wendepunkte	17
1.4	Der „Crazy Quilt“ der Identität	18
I	Das Erwachsenenalter	
2.	Das frühe Erwachsenenalter (28–38 Jahre)	25
2.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	25
2.2	Die Rushhour der Lebensentscheidungen	25
2.3	Beruf und Familie	36
3.	Die Lebensmitte: Das mittlere Erwachsenenalter (39–64 Jahre)	50
3.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	50
3.2	Sich wandeln und neu entdecken	51
3.3	Die Beziehung auf dem Prüfstand	63
3.4	Berufliche Neuorientierung: Von der Karriereambition zur Persönlichkeitsgestaltung	71
3.5	Ein neuer Blick auf die Eltern	76
II	Das Alter: Wann ist jemand alt?	
4.	Das junge Alter (65–80 Jahre)	84
4.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	84
4.2	Flexibilität im Alter	86
4.3	Kontrolle im Alter	88
4.4	Gemischte Gefühle	90
5.	Das hohe Alter (80+ Jahre)	100
5.1	Kurzinfo: Daten und Fakten	100

5.2	Spannungen und Konflikte	107
5.3	Trauerarbeit im hohen Alter	108
5.4	Der Tod als Übergang	113
5.5	Bezogene Autonomie am Lebensende	118
5.6	Lebenslanges Lernen bis zum Schluss	122
6.	Modelle und Konzepte	125
6.1	Das epigenetische Entwicklungsmodell von Erik H. Erikson	125
6.2	Die Zyklen der Entwicklungen nach Pamela Levin	127
6.3	Die Ich-Entwicklungsstufen nach Jane Loevinger	130
6.4	Das Stufenmodell der moralischen Entwicklung nach Lawrence Kohlberg	134
6.5	Die Transaktionsanalyse nach Eric Berne	135
	Literatur	139
	Danksagung	144