

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>1. Das Leben neu entdecken</b>	
<b>Jede Lebensphase hat ihre eigene Geschichte</b> .....	9
Die Dreiteilung des Lebens ist überholt .....	9
Ein Leben nach dem anderen .....	12
Am besten mehrere Leben leben .....	16
<b>2. Leitbilder, Wertmaßstäbe, Lebensideale</b>	
<b>Auf der Suche nach Lebenssinn</b> .....	21
<b>3. In jedem Alter leben lernen</b>	
<b>Die Agenda für ein langes Leben</b> .....	27
Lebensbereich: Gesundheit/Fitness	
Wohlfühlen in der eigenen Haut .....	27
Lebensbereich: Familie/Kinder	
Von der Beliebigkeit zur Beständigkeit .....	40
Lebensbereich: Freunde/Nachbarn	
Soziale Konvois als lebenslange Begleiter .....	51
Lebensbereich: Beruf/Ausbildung	
Vom Arbeitnehmer zum Lebensunternehmer .....	58
Lebensbereich: Generationenbeziehungen/Zusammenhalt	
Nähe durch Distanz .....	75
Lebensbereich: Politik zum Mitmachen/Bürgergesellschaft	
Vertrauensbildung in der Mitmachgesellschaft .....	88
Lebensbereich: Wohnen/Wohnumfeld	
Die Anbindung an das Leben .....	101

## Inhaltsverzeichnis

---

Lebensbereich: Urlaub/Freizeit	
Die populärste Form von Glück .....	112
Lebensbereich: Konsum/Medien	
Begrenzung statt Entgrenzung .....	124
Lebensbereich: Zeitnotstand/Zeitwohlstand	
Mit Zeitoptionen leben .....	141
<b>4. Das Beste aus dem Leben machen</b>	
<b>Veränderungen in der Lebensplanung</b> .....	155
Neue Solidarität statt Generationenkonflikt .....	155
„Jugend“ und „Alter“ lösen sich auf .....	156
Das Prosoziale dominiert .....	158
Von der Lebenstreppe zur Stufenleiter .....	159
<b>5. Der Fakten-Check</b>	
<b>Österreicher und Deutsche:</b>	
<b>Gemeinsamkeiten überwiegen</b> .....	163
Ergebnisse der Repräsentativumfragen in Österreich (SPECTRA) und Deutschland (IPSOS) (jeweils 1.000 Befragte im November 2017) .....	163
Auf dem Weg in die Fünf-Generationen-Gesellschaft .....	163
Tabellen .....	167
Fragebogen .....	171
<b>6. Anmerkungen/Grundlagenliteratur</b> .....	173