

INHALT

Vorwort	9
1. Kapitel: Das letzte Drittel	15
Der 60. Geburtstag – nur eine Zahl?	15
Verdrängen oder annehmen	20
Ein bisschen alt? Phasen des Älterwerdens	22
Risiken und Nebenwirkungen	24
Lust machen aufs Älterwerden	26
Zum Weiterdenken	27
2. Kapitel: Den Jahren mehr Leben geben – Zeit für eine Bestandsaufnahme	29
Unsere Jahre sind begrenzt	30
Entscheidungen neu gewichten	32
Zeit, sich am Leben zu freuen	35
Der goldene Schlüssel	38
Was trägt wirklich?	39
Fehlerfreudlich bleiben	40
Zum Weiterdenken	42
3. Kapitel: Älterwerden – Was kann ich, was will ich, was muss ich?	43
Wir werden anders alt	44
Was kann ich	45
Was will ich	46
Was muss ich?	49

Freude am Loslassen	50
Die neue Lebensphase annehmen	58
Lebemeister statt Lehrmeister	61
Schluss mit höher, schneller, weiter	65
Warum allein nicht einsam bedeutet	71
Ein neuer Blick auf das Alter	75
Zum Weiterdenken	83
4. Kapitel: Spiritualität: Woraus und woraufhin lebe ich?	85
Die Weisheit des dritten Königs	88
Die Sehnsucht nach Sinn	90
Spiritualität kennt viele Formen	93
Wozu brauchen wir noch die Kirchen?	98
Die Kraft der Zeichen	101
Beten – mehr als Worte	103
Heilige Räume	105
Zeichen weitergeben	107
Zum Weiterdenken	109
5. Kapitel: Tod und Sterben: Wie will ich aus dem Leben gehen?	111
Sterbequote: 100 Prozent	112
Für die letzte Stunde gibt es keine Generalprobe	115
Was bleibt von mir?	118
Gedanken zur Sterbehilfe	124
Wie soll meine Beerdigung aussehen?	132
Die letzte Stufe	135
Zum Weiterdenken	138
6. Kapitel: Wie wurde ich der, der ich bin? Auf das Leben zurückblicken	139
Dankeschön	153
Anmerkungen	155