

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Kapitel: Das letzte Drittel</b> .....	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
<b>2. Kapitel: Den Jahren mehr Leben geben –</b>	
<b>Zeit für eine Bestandsaufnahme</b> .....	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
Fehlerfreundlich bleiben .....	40
Zum Weiterdenken .....	42
<b>3. Kapitel: Älterwerden –</b>	
<b>Was kann ich, was will ich, was muss ich?</b> .....	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? .....**

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 .....**

Dankeschön .....	153
Anmerkungen .....	155