

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	9
<b>Mein Navi und ich</b> oder: Wie Straßenkarten die Institution Ehe gefährdeten ....	11
<b>Du hast den Farbfilm vergessen</b> oder: Wieso ich mein Smartphone gerne überall dabeihabe	15
<b>Schon wieder dieser Krach!</b> oder: Warum neue Musik immer gewöhnungsbedürftig ist	19
<b>Kosmopolitisch war ich schon immer</b> oder: Warum viele „Fremde“ auch gut für uns sind .....	25
<b>Knast für alle?</b> oder: Wie sehr wir von liberalen Regelungen profitieren ...	29
<b>Que sera ...</b> Warum eine Kristallkugel unnötig ist .....	35
<b>Unken gab's schon immer</b> oder: Warum Pessimismus eine Haltung für Loser ist .....	41
<b>Zuversicht</b> Aus Erfahrung die richtige Einstellung.....	45
<b>Schmiede Pläne I</b> Weil gute Vorsätze einfach guttun.....	51
<b>Schmiede Pläne II</b> Alles eine Frage der Einstellung .....	55

<b>Schmiede Pläne III</b>	
Lohnt sich das denn noch? .....	59
<b>Regenbogen fangen</b>	
Warum eigentlich nicht? .....	63
<b>Warum werden Sie nicht einfach jünger?</b>	
oder: Wie man der Zeit den Zahn zieht .....	67
<b>Jugendlicher Leichtsinn trifft Altersmilde</b>	
oder: Take it easy, altes Haus .....	71
<b>Narrenfreiheit</b>	
Ein Privileg des Alters .....	75
<b>Nicht aller Tage Abend</b>	
Wie ein Ritual hilft und warum es kein Unsinn ist .....	79
<b>The best is yet to come</b>	
oder: Ich kann noch alles ändern .....	83
<b>Blick zurück</b>	
oder: Warum ich nicht gerne früher gelebt hätte .....	87
<b>Lieblingstag?</b>	
Jeder Tag ist was Besonderes .....	93
<b>Die Einschläge kommen näher</b>	
Immer mal wieder ans „Trotzdem“ denken! .....	97
<b>Genieße die Freiheit!</b>	
oder: Wie ich lernte, das Alter zu lieben .....	101
<b>Die Schrecken unserer Zeit</b>	
oder: Warum Vergänglichkeit auch gut sein kann .....	105
<b>Generationenfrage</b>	
Werden sie es besser haben? .....	107

<b>Naivität ist nicht naiv</b> oder: Warum man öfter optimistisch sein sollte .....	111
<b>76 ist das neue 46</b> Älterwerden als Jungbrunnen?.....	115
<b>Home, smart home ...</b> Staunen, genießen – und nicht allzu ernst nehmen .....	117
<b>Profi über Nacht</b> oder: Wie wir immer besser werden .....	123
<b>Tanze Limbo mit mir</b> oder: Wieso wir alle süchtig sind und warum das gut ist ...	127
<b>Der Mensch ist ein seltsames Tier</b> oder: Lob auf die Elefanten! .....	131
<b>Von besinnlich bis sinnlich</b> oder: Vorfreude ist die schönste Freude .....	135
<b>Stirb und werde</b> oder: Warum man von einem Schrebergarten viel lernen kann	139
<b>Nostalgie</b> Eine Liebeserklärung .....	143
<b>Mehr Harold und Maude</b> oder: Wenn die Realität die schönsten Happy Ends schreibt	147
<b>Jawohl, Eure Hoheit!</b> oder: Wie wir alle keine Untertanen mehr wurden .....	151
<b>Mensch, Sky!</b> Neue Leute, neues Glück .....	155
<b>Die Letzten werden nicht die Letzten sein</b> oder: Warum ich auf die nächsten Generationen vertraue	161

<b>Kleine Lebenslügen</b>	
oder: Warum man sich manchmal selber was vormachen muss .....	165
<b>Weil wir uns wiedersehen</b>	
Ein Schlusswort .....	169
<b>Quellen</b> .....	173