

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>1 Stärken der zweiten Lebenshälfte: Die Suche beginnt</b>	<b>13</b>
1.1 Weg mit der Defizitsicht des Alterns – Was stattdessen?	13
1.2 Menschliche Stärken – Warum sie entscheidend sind für unser Mensch-Sein	14
<b>2 Menschliche Stärken und Älterwerden: Wie uns die Antike bei der Suche helfen kann</b>	<b>17</b>
2.1 Platon und Aristoteles	17
2.2 Cicero und Seneca	18
<b>3 Gesucht und gefunden: Menschliche Stärken in der Positiven (Alterns-)Psychologie</b>	<b>21</b>
3.1 Menschliche Stärken in der Positiven Psychologie	21
3.2 Was die Positive Alternspsychologie (PAPs) zur Positiven Psychologie beitragen kann	23
<b>4 Stärken der zweiten Lebenshälfte zu einer Wissenschaft machen: Die Positive Alternspsychologie</b>	<b>27</b>
4.1 Menschliche Stärken im Lebensverlauf und in der zweiten Lebenshälfte: Wichtige Argumente	27
4.2 Zoomen auf sechs Stärken der zweiten Lebenshälfte	31
4.3 Voraussage: Stärken der zweiten Lebenshälfte sind im Daten-Check gut belegbar	33
<b>5 Stärken der zweiten Lebenshälfte: Realitätscheck anhand vorliegender Daten</b>	<b>35</b>
5.1 Erste Stärke der zweiten Lebenshälfte: Selbstregulation und Mäßigung	37
– Lebensziele realistisch halten und stetig im Lebensverlauf anpassen	41
– Sich vor Verlust und Stress schützen und psychische Ressourcen aufrechterhalten	47
5.2 Zweite Stärke der zweiten Lebenshälfte: Humanität und Sorge für die Mitwelt	53
– Beziehungen zu anderen Menschen hegen und pflegen	55
– Sich für die Mitwelt und den Erhalt der Schöpfung engagieren	60

5.3	Dritte Stärke der zweiten Lebenshälfte: Lebenswissen und Lebensklugheit	68
	– Wissen, wie das Leben geht, einbringen	70
	– Kluges und umsichtiges Handeln einsetzen	80
5.4	Vierte Stärke der zweiten Lebenshälfte: Mut in herausfordernden Situationen	87
	– Widerstandsfähigkeit gegenüber den Widrigkeiten des Älterwerdens entwickeln	89
	– Unerwarteten Situationen mit Bedacht begegnen – Das Beispiel COVID-19	95
5.5	Fünfte Stärke der zweiten Lebenshälfte: Gerechtigkeit, gutes Urteilen und Interessensausgleich	99
	– Gerechtigkeitsempfinden und wohlüberlegt ein Urteil anbieten	101
	– Positivität, Nachgiebigkeit und Frieden anstreben	103
5.6	Sechste Stärke der zweiten Lebenshälfte: Generativität und Transzendenz	108
	– Wissen und Erfahrung an Jüngere und die Nachwelt weitergeben: Generativität	109
	– Spiritualität, Distanz zu Materiellem und Dankbarkeit leben	114
<b>6</b>	<b>Diskussion und Selbstkritik</b>	<b>119</b>
6.1	Menschliche Stärken in der zweiten Lebenshälfte: Eine Gesamtbilanz	119
6.2	Kritik am eigenen Vorgehen	122
<b>7</b>	<b>Herausforderungen: Hohes Alter, Geschlecht, materielle Lage</b>	<b>129</b>
7.1	Hohes Alter und menschliche Stärken	129
7.2	Geschlecht und menschliche Stärken	131
7.3	Materielle Lage und menschliche Stärken	133
<b>8</b>	<b>Stärken der zweiten Lebenshälfte stark machen</b>	<b>137</b>
8.1	Menschliche Stärken: Was sie für alternde Menschen bedeuten	138
8.2	Menschliche Stärken: Was sie für die Gesellschaft bedeuten	143
8.3	Schlussgedanken und ein letzter Gesamtblick	151
	<b>Zitierte Quellen</b>	<b>155</b>
	Allgemeine Literatur	155
	Eher technische Spezialliteratur: die „Forschungs-Highlights“ im Original	158