

Inhalt

Die besten Jahre – einleitende Gedanken 7

1 Zeiten des Wandels – Zeiten der Chancen 13

Lebensübergänge – sich immer wieder neu erfinden 14

Lebensübergänge – Treiber der IdentitätSENTWICKLUNG 26

Lebensübergänge und ihre Bewältigung 35

Den Wind des Wandels nutzen: Positive Entwicklung und Übergangskompetenz 48

2 Das dichte Leben: Der Übergang in die zweite Lebenshälfte 65

Midlife-Crisis: Mythos und Realität 69

Nicht mehr jung – noch nicht alt 85

Die familiale Sandwichposition 100

Und wo bleibt die Partnerschaft? 107

Beruf und Arbeit – auf dem Zenit oder im Hamsterrad? 119

Sich neu erfinden – offen und vertrauensvoll in die zweite Lebenshälfte 126

3 Tor zu neuen Freiheiten:	
Der Übergang ins Alter	137
Pensionierung – Sackgasse oder Tor zur Freiheit?	138
Warum alle alt werden, aber nicht alt sein wollen	142
Körperliche Veränderungen und Gesundheit – keine Frage des Schicksals	150
Produktives Alter – nicht nur das eigene Wohl im Blick	165
Liebe und Partnerschaft nach der Pensionierung	176
Glück und Zufriedenheit im Alter: alles andere als paradox!	189
4 Würde trotz Bürde:	
Der letzte große Übergang	205
Die Herausforderungen des hohen Alters	207
Soziale Beziehungen, Verluste und Konzentration auf das Wesentliche	222
Rückblick auf das Leben	236
Vergebung – Königsweg zum inneren Frieden	247
Vom guten Leben und Sterben	253
Die Lektionen des Lebens: Wege in eine sinnerfüllte letzte Lebensphase	263
Weiterführende Gedanken	272
Anmerkungen	275
Literatur	278