

# 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 familiäre 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