

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Was heißt hier alt?	13
Wie alt können wir werden?	13
Lebenserwartung und Lebensqualität	15
Wie wir uns das Alter vorstellen	17
Abwertende Altersstereotype – noch immer wirksam	22
Zwischen Jugendkult, Anti-Aging und Resignation:	
Ist das schon alles?	26
Was sind typische Alterungserscheinungen – und was nicht?	30
Biografisches Alter, biologisches Alter, psychologisches Alter	56
Wie beeinflussen Körper, Geist und Seele sich gegenseitig?	60
Wie uns der „Glücks-Atlas“ inspirieren kann	62
Kapitel 2: Ist Umbruch gleich Krise?	67
Das sechste Lebensjahrzehnt – eine typische Umbruchszeit ..	67
Was ändert sich im Ruhestand?	68
Persönliche Bestandsaufnahme	69
Loslassen, was nicht mehr aktuell ist	73
Der „La-Dolce-Vita-Effekt“ und was er bewirkt	75
Wünsche – Träume – Ziele neu definieren	77
Kapitel 3: Ent-Bitterung	81
Was uns wirklich alt macht	81
Groll ist Stress von innen	83
Der Zusammenhang zwischen Selbstakzeptanz, Versöhnung und Selbstsorge	93
Sich selbst ein guter Coach sein: Eigene Veränderungsprozesse achtsam begleiten	96

Ressourcen, auf die wir bauen können	97
Perlen im Alltag entdecken: das Freu-Tagebuch!	99
Kapitel 4: Denkvermögen und Kreativität	103
Ein wenig „Gehirnkunde“: Das Alter aus der Sicht der Hirnforschung	103
Angriffe auf das Denkvermögen: Ungute Einflüsse und deren Folgen	107
Lebenslanges Lernen: Öde Pflichtübung? Oder ein effektiver Weg zur Lebenszufriedenheit?	113
Basis für Kreativität: Achtsamkeit, Neugier und Konzentration	116
Wofür wir Kreativität brauchen	122
Kapitel 5: Fitness und Wellness: Ihr Körper als der beste Freund	125
Das richtige Maß für sich selbst finden: Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	125
Gesundes Essen hält Seele, Kopf und Körper fit	130
Wenn der Schlaf nicht kommen will: Was hilft, gut zur Ruhe zu kommen	137
Fitness für Sinne und Seele: Wohnerleben, Wohlfühlplatz und Waldspaziergang	142
Die eigene Schönheit neu entdecken	149
Kapitel 6: Die Liebe und die Freundschaft	155
Nähe und Berührung	156
Späte Beziehungs-Chancen oder selbstbestimmtes Single- Leben?	157
„Selbstbestimmungstheorie“ und die „Sozioemotionale Selektivitätstheorie“	164
Alte Freunde – neue Freunde	167
Neue Ex-Freunde	172
Gute Nachbarschaften	175

Neue Lebensgemeinschaften	178
Wissen und Erfahrung weitergeben	180
Die Umgebung mitgestalten: Formen des Engagements im Alter	185
Autobiografisch Schreiben: nicht nur ein Booster für die Erinnerung	187
Kapitel 7: Vom Leben und Tod.....	193
Abschied nehmen (müssen)	193
Vorsorge treffen	200
Demenz: Wenn die Identität sich zurückzieht	202
Die Angst vor dem Sterben	204
Die Kunst, in Frieden Abschied zu nehmen	209
Verzeichnis der 33 Reflexionen.....	215
Anmerkungen.....	217