

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

ERSTER TEIL

Die bittere Wahrheit über das Älterwerden

1	Niemand altert gern	17
2	Wir werden nicht gesünder	27
3	Familiäre Bindungen	32
4	Wenn die Kinder zu unseren Eltern werden	36
5	Lernen, gut zuzuhören	42

ZWEITER TEIL

Die Welt ohne Bedauern verlassen

1	Zum Aufschieben ist das Leben zu kurz	55
2	Sinnvolle Arbeit oder Hamsterrad?	63
3	Das Geheimnis der Elternschaft	69
4	Die eigenen Eltern kennenlernen	78
5	Bedauern führt zu nichts	85

DRITTER TEIL

Geheimnisse für ein glückliches Leben

1	Bereuen	97
2	Das Glück des Verzeihens	102
3	Gute Gesellschaft finden	109
4	Einen sicheren Hafen suchen	115
5	Meine engste Gefährtin	121

6	Brückenschlag zwischen Alt und Jung	127
7	Die Eltern so akzeptieren, wie sie sind	134

VIERTER TEIL

Die Vorteile des Alters

1	Zeit ist der Reichtum des Alters	141
2	Die Vorteile einer Mehrgenerationenfamilie	147
3	Die nächste Generation übernimmt	154
4	Unser Leben – ein Wunder	161
5	Jeder Tag ein Fest	165
6	Frei für die eigenen Werte	170
7	Aus Spaß an der Freude	174

FÜNFTER TEIL

Ab heute glücklich und zufrieden

1	Frieden schließen mit dem Unausweichlichen	181
2	Dankbar sein für den Lebenspartner	186
3	Vom Segen des Nichtwissens	193
4	Die Welt ist klein	198
5	Der Gemeinschaft etwas zurückgeben	203
6	Ein einfaches Leben führen	208
7	Beharrlichkeit	218
8	Das Glück der kleinen Dinge	224
9	Bis zur letzten Seite	229

	Nachwort von Suphil Lee Park	235
	Anmerkungen	239