

Inhalt

**Mit dem Alter geht es nur
noch abwärts – oder etwa nicht?** 6

1 _____

Unser Gehirn und unser Denken

Die Geschichten, die wir uns erzählen, formen unser Denken 10

Wie uns Glaubenssätze fertigmachen 30

2 _____

Verbundenheit mit Sinn und Welt

Verbundenheit ist ein echtes medizinisches Allround-Heilmittel 46

3 _____

Engagement, Kreativität und Flow

Wer mehr macht, denkt und hilft, bleibt länger jung 70

4 _____

Neugier und Lernen

Mit Freude altern bedeutet, sich weiterentwickeln und wachsen 98

5 _____ **Selbstfürsorge**

Gute Fürsorge für andere beginnt bei uns selbst 126

6 _____ **Glaube an die Zukunft**

Wenn wir nicht an unsere Zukunft glauben, wird es sie nicht geben 168

Leben Sie! **Ein kurzer Epilog** 192

Danke 199