

Inhalt

Die besten Jahre: Was dich in diesem Buch erwartet und was nicht	6
1. Was du brauchst, um die Freuden des Alters zu genießen.....	11
Sichtwechsel und neues Drehbuch.....	11
Selbstbilder überprüfen.....	16
Achtsamkeit.....	29
Erlauben und loslassen	48
Akzeptieren	49
Widerstand aufgeben.....	53
Im Jetzt leben	62
2. Wie du die Gunst der Stunde nutzen kannst	72
Die Vorteile, nicht mehr jung zu sein	72
Mehr Lebenserfahrung	73
Mehr freie Zeit.....	76
Weniger Ansprüche	77
Weniger Druck	79

Die Chancen beim Schopf packen.....	80
Wollen statt müssen.....	81
Schlendern statt eilen	96
Innere Einkehr statt äußere Ablenkung	107
Den Frieden wählen statt das Leiden.....	117
Abschiedsgeschenk.....	132
Nachweise	135