

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