

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung – die geschenkten Jahre</b>	<b>1</b>
1.1	Optimismus – sich jünger fühlen	3
1.2	Neugier – sich inspirieren lassen	5
1.3	Vielfalt – verschiedene Alter kennen	9
1.4	Selbstbild – positiv altern	10
1.5	Finanzen – Freiraum schaffen	13
	Literatur	18
<b>2</b>	<b>Gestalten – in jeder Phase</b>	<b>21</b>
2.1	Im Alter ankommen – Realität anerkennen	24
2.2	Junges Alter – geschenkte Jahre gestalten	26
2.3	Hohes Alter – Lebenserfahrung nutzen	33
2.4	Spätlebensphase – inneren Frieden finden	36
	Literatur	37
<b>3</b>	<b>Das Ganze sehen – lebensfroh bleiben</b>	<b>39</b>
3.1	Persönlichkeit – sich kennen	40
3.2	Einstellungen – Ballast abwerfen	51
3.3	Erwartungen – Freude zulassen	56
3.4	Zufriedenheit – sich anpassen	60
	Literatur	68
<b>4</b>	<b>Gut leben – Körper, Geist und Seele</b>	<b>71</b>
4.1	Funktionale Gesundheit – jung leben	73

## **XII      Inhaltsverzeichnis**

4.2	Körperliches Wohlbefinden – quirlig und mobil bleiben	76
4.3	Geistiges Wohlbefinden – anpassungsfähig und flexibel bleiben	82
4.4	Emotionales Wohlbefinden – gut sein zu sich und zu anderen	85
4.5	Soziales Wohlbefinden – erfüllende Beziehungen führen	89
	Literatur	96
<b>5</b>	<b>Gut wohnen – Varianten prüfen</b>	<b>99</b>
5.1	Das Zuhause – Sicherheit schaffen	101
5.2	Das Umfeld – Freiheiten nutzen	103
5.3	Die Alternativen – sich informieren	105
5.4	Das Pflegeheim – sich einstellen	107
5.5	Das Hospiz – Schmerzen kontrollieren	110
	Literatur	113
<b>6</b>	<b>Technik nutzen – eigenständig bleiben</b>	<b>115</b>
6.1	Smarthome – dran bleiben	117
6.2	Künstliche Intelligenz – intelligent nutzen	119
6.3	Serviceroboter – sich das Leben leichter machen	126
	Literatur	130
<b>7</b>	<b>Lebenslang lernen – viel Zeit und wenig Struktur</b>	<b>133</b>
7.1	Zeitreich und strukturarm – Freiraum gestalten	134
7.2	Freie Zeit – sich anregen lassen	136
7.3	Lebenslang lernen – neugierig bleiben	138
7.4	Unveränderbarkeiten – sich klug anpassen	143
	Literatur	145
<b>8</b>	<b>Fallen vermeiden – konstruktiver Eigensinn</b>	<b>147</b>
8.1	Die Macht der anderen – durchschauen	148
8.2	Nicht auf andere hereinfallen – selbst denken	154
8.3	Respektvoll altern – die Stirn bieten	157
8.4	Jugendwahn und Altersdiskriminierung – konstruktiv bockig sein	161
8.5	Positives Selbstbild bewahren – selbstfürsorglich sein	168
	Literatur	169

<b>9</b>	<b>Reifen – sein Leben ordnen</b>	173
9.1	Schlechte Einsamkeit – meiden	177
9.2	Gute Einsamkeit – genießen	180
9.3	Hilfen annehmen – falschen Stolz ablegen	182
9.4	Gewappnet sein – sich schützen	185
9.5	Des Alters Kern – Balancieren zwischen Krise und Reife	193
	Literatur	196
<b>10</b>	<b>Spätlebensphase – vorbereitet sein</b>	199
10.1	Mobilität – aktiv bleiben	205
10.2	Geistige Leistungsfähigkeit – dran bleiben	208
10.3	Sonderthemen – im Blick behalten	213
10.4	Gebrechlichkeit – nach hinten schieben	218
10.5	Spätlebensphase – vom Leben Abschied nehmen	226
	Literatur	230
<b>11</b>	<b>Späte Entscheidungen – zulassen und kontrollieren</b>	233
11.1	Sterben – physisch, psychisch und sozial	237
11.2	Sterbehilfe – Sterben zulassen	243
11.3	Kontrolle des Sterbens – selbst entscheiden	250
11.4	Befreiung des freien Willens – Grundrechte nutzen	255
11.5	Bestattung und Rituale – Abschied gestalten	259
11.6	Trauer – sich verabschieden	265
	Literatur	275
<b>12</b>	<b>Seinen Weg zu Ende gehen – Lebensleistung würdigen</b>	281
12.1	Anpassung – den mittleren Weg finden	283
12.2	Versöhnung – Frieden schließen	287
12.3	Rechtssicherheit – den eigenen Willen durchsetzen	294
	Literatur	299
	<b>Nachwort</b>	301