

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung:	13
Das Beste kommt noch – allerdings mit Lesebrille und Wärmflasche	
Kapitel 1:	16
Ich bin nicht kompliziert, ich bin vielseitig – endlich verstehe ich mich selbst	
Kapitel 2:	27
Paarbeziehungen: „Liebe in der zweiten Halbzeit: Hitzewallungen statt Herzklopfen“	
Kapitel 3:	36
Wechseljahre und Wunder: Mein Tanz auf dem Vulkan	
Kapitel 4:	44
Vom Chaos zur Balance – wie ich lernte, meinen Körper und Geist in Einklang zu bringen	
Kapitel 5:	51
Hörprobleme, Lesebrille, Wortfindungsstörungen – und andere Fettnäpfchen im Alter	
Kapitel 6:	62
„Ihre Eierstöcke sind in Rente“ – Gynäkologische Wahrheiten, die niemand hören will	

Kapitel 7: 68

**Was mir mein Körper wirklich sagen will-
Zwischen Lachfalten und Schlafmangel**

Kapitel 8: 75

**Essen war früher einfacher – heute ist es eine
Wissenschaft**

Kapitel 9: 81

**Karriere 2.0 – Warum ich jetzt mache, was ich
schon immer wollte**

Kapitel 10:..... 87

**Meine innere Kritikerin und ich – Wie ich
endlich Frieden mit mir selbst schloss**

Kapitel 11: 96

**Freundschaft im Wandel – Warum wahre
Freundinnen nicht an den Jahren scheitern**

Kapitel 12: 104

**„Mama, du nervst!“ – Mutter-Tochter-
Beziehungen auf Augenhöhe**

Kapitel 13:..... 113

**„Wenn ich groß bin, werde ich...“ – Ältere Träume
haben kein Verfallsdatum**

Kapitel 14: 121

**Erfolg hat viele Gesichter – und manchmal auch
Neider**

Kapitel 15:	131
-------------------	-----

**Die Kunst des Alleinseins – Und warum ich
manchmal froh bin, wenn keiner ruft**

Kapitel 16:	138
-------------------	-----

**Natürlich schön ... oder doch ein bisschen
nachgeholfen?**

Kapitel 17:.....	146
------------------	-----

**Perfektion ist eine Illusion – warum Ecken und
Kanten spannender sind**

Kapitel 18:	154
-------------------	-----

**Leben 2.0 – Wie ich mich immer wieder neu
erfinde**

Kapitel 19:	162
-------------------	-----

**Das Beste kommt zum Schluss – und ich meine
nicht den Nachtsch**

Nachwort	169
----------------	-----

Danksagung	170
------------------	-----

Ein paar Worte über mich	171
--------------------------------	-----