

# Inhalt

<b>Neuland in Sicht</b>	7
<b>Kapitel 1:</b> Wann, wenn nicht jetzt: Vorhang auf zur Premiere!	15
<b>Kapitel 2:</b> Jetzt ist noch lange nicht Feierabend!	41
<b>Kapitel 3:</b> Mein Körper und ich. Oder: Wer später stirbt, bleibt länger fit und schön	89
<b>Kapitel 4:</b> Meine grauen Zellen und ich. Oder: Endlich kristallklar denken	125
<b>Kapitel 5:</b> Meine Nächte und ich. Oder: Der Traum vom ruhigen Schlummer	153
<b>Kapitel 6:</b> Meine Seele und ich. Oder: Was kann bleiben, was muss weg?	171
<b>Kapitel 7:</b> Die anderen und ich. Oder: Der Blick von außen, der Blick nach innen	233
<b>Kapitel 8:</b> Die Suche nach dem Sinn. Oder: Die optimale Bucket List	269
<b>Endlich ich:</b> Gute Aussichten!	289
<b>Anhang</b>	
Fragebogen	294
Literatur	296
<b>Dank</b>	304