

Inhalt

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