

Inhalt

Vorwort	9
Die Mitte finden	15
Kinder loslassen	16
Eltern begleiten	23
Für den Körper sorgen	31
Schönheit feiern	32
Kräfte entdecken	39
Veränderungen wagen	47
Grenzen erkennen	47
Älter werden	55
Lebenserfahrungen machen	61
Wüsten durchqueren	61
Gärten bewässern	67
Beziehungen schätzen	75
Die Partnerschaft pflegen	75
Freundschaften stärken	82
Das Eigene suchen	89
Alleinsein lernen	89
Aufbrüche wagen	96

Neuland betreten	101
Gelassenheit einüben	101
Innere Stille finden	105
Ängste überwinden	111
Krankheit kennen	111
Glück genießen	126
Vergänglichkeit annehmen	133
Grenzen akzeptieren	133
Abschied nehmen	137
Lebenslust entdecken	147
Heimat finden	148
Mutig alt werden	154