

# INHALT

Vorwort .....	5
<i>Anselm Grün</i>	
<b>Die hohe Kunst des Älterwerdens .....</b>	<b>6</b>
Einleitung .....	7
Der Sinn des Alters .....	14
Literatur .....	25
<i>Joachim Fuchsberger</i>	
<b>Altwerden ist nichts für Feiglinge .....</b>	<b>26</b>
Vom Boandlkramer und Weißwursthimmel .....	27
Das hat's früher nicht gegeben...? .....	30
Altwerden ist nichts für Feiglinge .....	38
<i>Jane Fonda</i>	
<b>Selbstbewusst älter werden .....</b>	<b>40</b>
Bogen und Treppe .....	41
Der dritte Akt: Ganzwerdung .....	52
Lebensbilanz: Rückblick und Vorschau .....	56
<i>Ruth Maria Kubitschek</i>	
<b>Anmutig älter werden .....</b>	<b>64</b>
Die Chance erkennen .....	65
<i>Sven Kuntze</i>	
<b>Altern wie ein Gentleman. Zwischen Müßiggang und Engagement .....</b>	<b>70</b>
Das Recht auf Müßiggang .....	71

*Bill Mockridge*

<i>In alter Frische. Ein grauer Star packt's an .....</i>	100
Vital und Fit .....	101
Der Griff nach dem Strohhalm .....	107
Alles aus einem (Auf-)Guss .....	115
Heidelberg und der Rest der Welt.....	119

*Sissi Perlinger*

<i>Ich bleib dann mal jung .....</i>	128
Der dritte Akt .....	129
Wo gehöre ich hin? .....	145
Ü50 als Chance .....	149

*Seneca*

<i>Von der Seelenruhe/Vom glücklichen Leben.....</i>	158
Von der Kürze des Lebens.....	159

*Wilhelm Schmid*

<i>Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden.....</i>	176
Vorwort.....	177
Gedanken zu den Zeiten des Lebens .....	184

*Dr. med. Eckart von Hirschhausen*

<i>Glück kommt selten allein.....</i>	190
Alter Verwalter.....	191
Zukunft jetzt! .....	196
Stille halten .....	202