

Inhalt

	Geleitwort	9
	Über dieses Buch	15
1	Die Babyboomer Wer sind sie?	21
1.1	Sie sind viele	23
1.2	Sie haben vielfältige Lebensentwürfe	25
1.3	Sie haben eine Vielfalt an Erfahrungen	28
2	Orientierung Wo stehe ich eigentlich?	29
2.1	Das große Fragen	29
2.2	Die Lebensmitte	31
2.3	Krisentypen	37
2.4	Übergänge als Fragezeiten	42
2.5	Ein stark unterschätztes Alter	48
3	Unbehagen Was ist los mit mir?	51
3.1	Mittendrin in Verantwortung und Übergängen	51
3.2	Inneres Drängen aus Sicht der Triebpsychologie	53
3.3	Innere Antreiber und Kritiker	58
3.4	Älterwerden als Kränkung	61
		5

4	Baustellen	65
	Was treibt mich um?	
4.1	Fragen an Andrea, Bruno, Christina	65
4.2	Entwicklungsaufgaben des Älterwerdens	70
4.2.1	Reagieren auf den sich verändernden Körper	70
4.2.2	Umgehen mit Bedürfnissen nach Liebe, Selbstbehauptung, Anerkennung	74
4.2.3	Gestalten von Beziehungen innerhalb der eigenen Generation	79
4.2.4	Gestalten von Beziehungen zwischen den Generationen	81
4.2.5	Sich stabilisieren durch Beruf und Interessen	85
4.2.6	Erhalten der sozialen Sicherheit und Versorgung	88
4.2.7	Erhalten der eigenen Identität	91
4.2.8	Einstellen auf die sich verändernde Zeitperspektive, Sterben und Tod	93
4.3	Triebkonflikte: Der Wunsch nach dem anderen Organ	96
4.3.1	Frauen: Sichverstecken, Klagen, Hingabeprobleme	97
4.3.2	Männer: Festsitzen, Wunsch nach Neuland, Potenzprobleme	103
4.4	Älterwerdende Babyboomer in der Psychotherapie	107
4.4.1	Erwartungen	107
4.4.2	Erschöpfungsdepression in der zweiten Lebenshälfte: Kriegsenkel:innen	110
4.4.3	Im «Sandwich» der Generationen: Verlustängste bei Frauen um die Sechzig	112
4.4.4	Depression im Pensionsalter	113
4.4.5	Psychotherapie der Erschöpfungsdepression	114

5	Aufbruch	117
	Was macht mich frei?	
5.1	Die Chance einer zweiten Adoleszenz	117
5.2	Entwicklungsaufgaben des Älterwerdens umsetzen	119
5.2.1	Reagieren auf den sich verändernden Körper	119
5.2.2	Umgehen mit den Bedürfnissen nach Liebe, Selbstbehauptung, Anerkennung	120
5.2.3	Gestalten von Beziehungen innerhalb der eigenen Generation	124
5.2.4	Gestalten von Beziehungen zwischen den Generationen	125
5.2.5	Sich stabilisieren durch Beruf und Interessen	127
5.2.6	Erhalten der sozialen Sicherheit und Versorgung	129
5.2.7	Erhalten der eigenen Identität	130
5.2.8	Einstellen auf die sich verändernde Zeitperspektive, Sterben und Tod	132
5.3	Triebperspektive: Ich will beides	133
5.4	Erfinden die Babyboomer das Älterwerden neu?	136
6	Ausblick	139
	Wie gehe ich weiter?	
6.1	Lebensrückblick	141
6.2	Wünsche und Ängste	146
6.3	Coda	160
6.3.1	Zurück zur Mitte	160
6.3.2	Wie geschieht Veränderung?	162
6.3.3	Verdichtung	165
	Literatur	169
	Dank	171