

Inhalt

Warum dieses Buch?	9
1 Was Älterwerden heute bedeutet – und was uns die neue Psychologie des Alterns darüber sagen kann	13
Die Erfolgsgeschichte des heutigen Alterns: unglaublich, aber wahr	13
Herausforderungen heutigen Alterns: neu und unvertraut	24
Die neue Psychologie des Alterns: Was sie will und was sie kann	29
Resümee	47
2 Altern beginnt im Kopf: Die Macht von Einstellungen und Erwartungen	51
Ich bin so alt, wie ich nicht bin: Warum wir unser Altern nicht mögen	52
Ich bin so alt, wie ich mich fühle	58
Welche Wirkung zeigen Altersstereotype und subjektive Altersbewertungen?	62
Warum Altersstereotype und Altersbewertungen so wirken, wie sie wirken	65
Resümee	68
3 Psychisches Altern im Sixpack: Nicht nur Verlust, sondern auch Gewinn	71
Wohlbefinden und Emotionen: Paradoxien auf der Spur	71

Geistige Leistung und Lebenswissen:	
Genie und Weisheit	84
Soziale Beziehungen und Einsamkeit	97
Wohnen und Mobilität	117
Technik und virtuelle Räume des Alterns	140
Gesundheit und Krankheit – im Alter kaum zu trennen	150
Resümee	170
4 Altern vom Lebensende her gedacht: Neue Erkennt- nis der Distanz-zum-Tod-Forschung	173
Ein Geniestreich:	
Die Entdeckung des »Terminal Decline«	175
Die neue Distanz-zum-Tod-Forschung:	
Was wir wissen und was noch nicht	178
Resümee	183
5 Sind wir unseres Alterns Schmied? Macht und Ohnmacht gegenüber dem Älterwerden	187
Modelle erfolgreichen Älterwerdens	190
Stärken des heutigen Alterns: Natürliche Steuerungs- und Selbstinterventionsmöglichkeiten	196
Profis für das Altern: Was professionelle Interventionen heute leisten können	201
Resümee	209
Kein Ende in Sicht: Altern im Übergang zu Neuem und noch weithin Unbekanntem	211
Danksagung	217
Literaturnachweis	219
Bildnachweis	224