

INHALT

• • • • •

Vorwort • 7

Einleitung • 10

1 Erkenntnis • 16

2 Der emotionale Balanceakt • 27

3 Gegensätzliche Interessen
miteinander verbinden • 40

4 Das Bewusstsein erweitern • 87

5 Altersdiskriminierung und
negative Altersbilder • 116

6 Probleme im Alter • 129

7 Mit Dingen abschließen • 185

8 Gut altern • 206

9 Die beste Person werden,
die Sie sein können • 227

Nachwort • 249

Über den Autor • 255