

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