

# INHALT

|                   |    |
|-------------------|----|
| <i>Einleitung</i> | 11 |
|-------------------|----|

## Teil I **LEBENSKUNST ÄLTERWERDEN**

|   |    |
|---|----|
| <i>1. Wendezeiten – dem eigenen Leben Gestalt geben</i>                             | 19 |
| Einführung  | 19 |
| Phasen von Wendezeiten – Wachstumsschritte im Leben                                 | 20 |
| Ressourcen entdecken – sich mit den eigenen Kraftquellen verbinden                  | 31 |
| Beweglich und standhaft – Gesundheit, Resilienz und formende Kräfte im Reifeprozess | 38 |
| Gelebtes Leben integrieren – den persönlichen Reichtum vertiefen                    | 48 |
| <br>  |    |
| <i>2. Wachstum und Wandlung im späteren Leben</i>                                   | 56 |
| Einführung  | 56 |
| Die Lebensspanne als ständiger Entwicklungsprozess                                  | 58 |
| Wir sind ein lebendiger Formungsprozess – unser eigenes Kunstwerk                   | 64 |
| Die Chance einer neuen Lebensphase: Reifung und Vertiefung                          | 70 |
| Von Autobahnen im Hirn und Rennpferden mit Scheuklappen – über das Üben             | 79 |

|   |     |
|---|-----|
| Wachstum kennt keine Pensionierung – das eigene Leben in die Hand nehmen                    | 84  |
| Neue Persönlichkeitsschichten ins Leben gebären – Träume als Wegweiser                      | 93  |
| Entwicklungsprobleme und Lebenskrisen bewältigen  | 101 |
| <br>  |     |
| <i>3. Unser Körper im Wandel</i>  | 110 |
| Einführung  | 110 |
| Mein Körper bin ich   | 112 |
| In den Spiegel schauen – die Chancen eines »anderen« Blicks                                 | 115 |
| Abschied von der Jugendlichkeit – gesellschaftliche Botschaften und persönliche Erfahrungen | 119 |
| Zärtlicher und intimer Dialog mit sich selbst   | 124 |
| Die Wechseljahre gestalten – Frauen im Übergang   | 131 |
| Verkörpernte Stressmuster abbauen   | 137 |
| Den Puls von Geben und Empfangen gestalten  | 142 |

## Teil II **LEBENSGESTALTUNG IN DEN VERSCHIEDENEN LEBENSFELDERN**

|  |            |
|--|------------|
| <i>4. Das eigene Beziehungsnetz weben und pflegen</i>                          | <b>151</b> |
| Einführung   | <b>151</b> |
| Dasein ist Mitsein   | <b>152</b> |
| Beziehungen aufbauen, halten und umformen                                      | <b>158</b> |
| Ein eigenes Leben nach der ersten Lebenshälfte und der Familienphase aufnehmen | <b>164</b> |
| Lebensbeziehungen neu erfinden und späte Liebe wagen                           | <b>172</b> |
| Sexualität und Intimität – die Leuchtkraft später Leiblichkeit                 | <b>183</b> |
| Freundschaften als Halt und Bereicherung                                       | <b>196</b> |
| Generationenübergreifende Muster umformen und Ressourcen aufnehmen             | <b>209</b> |
| <br>   |            |
| <i>5. Berufsgestaltung und Übergang ins nachberufliche Leben</i>               | <b>221</b> |
| Einführung   | <b>221</b> |
| Berufarbeit neu definieren und das Eigene vertiefen                            | <b>232</b> |
| Umgang mit den Leistungs- und Erfolgsmustern unserer Gesellschaft              | <b>238</b> |
| Den Übergang ins Rentenalter gestalten und neue Lebensfelder gewinnen          | <b>241</b> |
| Die gelebte Berufsbiografie integrieren  | <b>246</b> |
| <br>   |            |
| <i>6. Das Endliche und das Umfassende</i>                                      | <b>252</b> |
| Einführung   | <b>252</b> |
| Präsenz und Intimität im späten Leben  | <b>253</b> |
| Den Lebensrückblick gestalten  | <b>263</b> |
| Eine gute Mentorin, ein guter Mentor werden                                    | <b>274</b> |
| Abschiede und was bleibt   | <b>277</b> |

|   |     |
|---|-----|
| Der Raum des Abschieds  | 287 |
| Das kleine und das große Sterben – Einübung in die letzten<br>Übergänge | 289 |
| Aufgehoben im umfassenden Puls des Lebens – der offene<br>Horizont      | 297 |
| <i>Anmerkungen</i>  | 308 |
| <i>Literatur</i>  | 314 |
| <i>Quellennachweis</i>  | 321 |
| <i>Anhang</i>   | 323 |
| <i>Danksagung</i>   | 326 |