

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Das Alterwerden merkt man bei anderen	9
Von den altjungen Älteren	13
Gedanken zum Altwerden	17
Im Alter allein?	20
Alterwerden unter Menschen	23
Lebenshilfe: Kameradschaft	27
Entfremdung unter Freunden	31
Dankbar für den anderen Menschen	35
Mit Enttäuschungen leben	38
Erst darüber schlafen!	42
Tapferkeit hat verschiedene Gesichter	46
Alter sein und alt werden	50
Auch das Kranksein gehört zum Leben	55
Mitleid so oder so	59
Reifung und Wandlung	63
Die Frau nach der Mitte des Lebens	68
In Frieden leben	72
Ist Schwäche eine Chance?	76
Wer Zeit hat, hat's auch nicht immer leicht	80
Die Kunst, sich zu erinnern	84

Ferien zum Ich	89
Schöpferisch bleiben – schöpferisch werden	93
«Altmodisch» – kein Grund zum Verzweifeln	97
Auch Tierliebe führt zum Menschen	101
Die Sache mit dem guten Herzen	104
Wem erzähle ich meinen Kummer?	107
Lachen wir zu wenig?	111
Sonderangebot: Humor	115
Die Kunst der Zufriedenheit	118
Interessante Geschichten – vom anderen!	122
Muß man sich eigentlich hetzen?	126
Fortwerfen nicht überflüssig	129
Das Geschenk der Begegnung	133