

# Inhalt

Vorwort	9
Einhundert Schritte zum glücklichen Alter – START!	13
1 Vom glücklichen Altern	19
2 Ein Vorurteil kommt selten allein	34
3 Wissen, wer man wirklich ist	46
4 Weise werden	54
5 Die Schätze des eigenen Lebens	65
6 Loslassen können	73
7 Mit allen Sinnen	83
8 Frei wie noch nie	95
9 Wunderwerk Körper	108
10 Liebe hält jung	122
11 In der Ruhe liegt die Kraft	133
12 Dankbar sein	142
13 Die dunkle Seite des Alters	154
Gastbeiträge:	
Die Welt der Demenz	170
Wie überwinde ich die Einsamkeit?	178
Der Segen neuer Wohnformen	181
Vom Umgang mit (Hör-)Hilfe	190
Was wir früh gegen den befürchteten Verlust der Selbstständigkeit tun können	194

Beweglichkeit und Kraft im Alter	200
Die (unnötige) Angst vor der Altersarmut	204
Achtsamkeit als Lebenskompass	210
Menopause und glückliches Altern	214
Die Bedeutung des Internets	219
Hoffnung trotz Depression	223
Schmerz und Alter	228
Alter und Krebs	233
Das Leben und das Lebensende	245
Sterben und Menschenwürde	250
14 Die Magie des Moments	256
15 Von Veränderungen und Möglichkeiten	268
16 Der innere Frieden	283
17 Klar im Kopf	292
18 Im Glauben seinen Frieden finden	304
19 Wenn alle fehlen	312
20 Die eigene Endlichkeit	328
21 Mit Humor lacht das Leben	344
22 Sein eigener Fels in der Brandung	357
23 Die Welt mit anderen Augen sehen	369
24 Neugierig aufs Morgen	379
Einhundert Schritte zum glücklichen Alter – ZIEL!	391
Nachwort	397