

Inhalt

Vorwort.....	11
TEIL I: EINE NEUE LEBENSPHASE: GOLDEN AGE	15
1. Das Golden Age	19
1.1 Eine neue Lebensphase entsteht.....	19
1.2 Die Demografie-Bombe und ihre Folgen	21
1.2.1 Allgemeine soziale Folgen	21
1.2.2 Individuelle Folgen der Demografie-Bombe	24
1.3 Sozialer Wandel.....	26
1.3.1 Alters-Lifestyle	26
1.3.2 Theorien zum Alter und zum Altern	28
2. Wir Golden Ager	31
2.1 Golden Ager, die „neuen Alten“?	31
2.2 Individueller Wandel: Lebensstufe Integrität	34
2.2.1 Entwicklung – auch im Alter?	34
2.2.2 Lebensphasen nach Erik H. Erikson	35
2.3 Wendezeiten – Lebensübergänge	40
2.3.1 Lebensübergänge Krise oder Chance?	40
2.3.2 Wendezeit Pensionierung	41
3. Mein Golden Age	45
3.1 Neue Herausforderungen	45
3.2 Neues Zeitmanagement	47
3.2.1 Zeit im Lebensverlauf.....	48
3.2.2 Ausblick auf die restlichen Jahre des Golden Age.....	50
3.3 Neues Engagement.....	52

TEIL II: LEBENSILANZ UND BIOGRAFIEARBEIT	59
4. Lebensbilanz.....	61
4.1 Wozu eine Lebensbilanz?	61
4.2 Verschiedene Bilanzmöglichkeiten	64
4.3 Persönliche Lebensbilanz und Quintessenz	69
4.4 Tipps zur Biografiearbeit	70
5. Altlasten entsorgen	75
5.1 Stopp Gedankenkreisen	75
5.2 Stress lass nach	79
5.3 Innere Antreiber entschärfen	82
5.4 Motto-Transformation	85
5.5 Umgang mit Enttäuschungen	87
5.6 Loslassen	88
6. Unsere persönlichen Kraftquellen	93
6.1 Ressourcen	93
6.2 Copingstrategien	96
6.3 Resilienz aufbauen	100
6.4 Pflegeset für interne Kraftquellen	102
6.4.1 Tut-mir-gut-Liste	102
6.4.2 Achtsamkeit, Meditation, Kontemplation.....	103
6.4.3 Entspannungsmethoden	105
6.4.4 Imaginationen, Visualisierungen und Fantasiereisen	109
6.4.5 Affirmationen zum Selbstkreieren	111
6.4.6 Gute Gefühle ankern	112
TEIL III: LEBENSBEWÄLTIGUNG UND VORSORGE	113
7. Lebensbewältigung im Golden Age.....	115
7.1 Abschied von Power und Co.	115
7.1.1 Jugendliche Eigenschaften im Golden Age	116
7.1.2 Umgang mit Einschränkungen: SOK-Modell	117
7.2 Gesund – krank.....	119
7.3 Beziehungsklärung	125
7.3.1 Partnerschaft im Golden Age.....	126
7.3.2 Familienbande	131

7.4	Konfliktbereinigung.....	132
7.5	Verlust und Trauer.....	139
7.5.1	Verlust.....	139
7.5.2	Trauer.....	139
7.6	Einsamkeit und Altersdepression.....	144
7.6.1	Einsamkeit.....	144
7.6.2	Altersdepression.....	146
8.	Vorsorgen für die nächste und letzte Lebensphase.....	151
8.1	Polymorbidität, Demenz, Pflegebedürftigkeit.....	151
8.2	Ars moriendi.....	157
8.3	Checklisten.....	166
TEIL IV: LEBENSSINN IM GOLDEN AGE.....		175
9.	Lebenssinn.....	177
9.1	Sinn und Definition der Sinnfrage.....	177
9.1.1	Sinn – was ist das überhaupt?.....	178
9.1.2	Wer definiert Sinn auf welche Weise?.....	179
9.2	Sinn: Impulse aus der Philosophie.....	181
9.3	Sinn: Impulse aus der Psychologie.....	184
10.	Lebenssinn: Glück – Zufriedenheit?.....	191
10.1	Glück in der Philosophie: Glückseligkeit.....	191
10.2	Glück in der Psychologie: glücklich sein.....	194
10.3	Tipps für Glück und Zufriedenheit.....	196
11.	Lebenssinn Tugend: Werte – Würde?.....	201
11.1	Tugend: Werte – Würde.....	201
11.1.1	Tugend.....	201
11.1.2	Werte.....	203
11.1.3	Würde.....	204
11.2	Alterstugend: Weisheit?.....	206
11.3	Alterstugend: Gelassenheit?.....	209

12.	Lebenssinn: Selbstverwirklichung	215
12.1	Impulse aus der Philosophie	215
12.2	Impulse aus der Psychologie.....	216
12.3	Selbstverwirklichung im Golden Age.....	220
13.	Lebenssinn: Transzendenz und Spiritualität	223
13.1	Begriffe und Abgrenzungen	223
13.1.1	Begriffsklärung.....	224
13.1.2	Abgrenzungen der Begriffe.....	224
13.2	Impulse aus Philosophie und Psychologie	226
13.2.1	Philosophie.....	226
13.2.2	Psychologie	228
13.3	Spirituelles Bewusstsein – spirituelles Leben	231
TEIL V: ARS VIVENDI IM GOLDEN AGE		239
14.	Mein Machsäl, Mixsäl und Schicksäl	241
14.1	Wegweiser im Sinn-Dschungel.....	241
14.2	Mein Machsäl im Golden Age	243
14.3	Mein Mixsäl im Golden Age.....	245
14.4	Mein Schicksäl im Golden Age.....	247
15.	Erfüllung im Golden Age	253
15.1	Lebensqualität im Golden Age.....	253
15.2	Bewusstsein – Sinn – Erfüllung	256
15.3	Ars vivendi im Golden Age	258
Schlusswort und Dank.....		261
Literatur.....		263
Index		269
Die Autorin		272