

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Das Leben neu entdecken	
Jede Lebensphase hat ihre eigene Geschichte	9
Die Dreiteilung des Lebens ist überholt	9
Ein Leben nach dem anderen	12
Am besten mehrere Leben leben	16
2. Leitbilder, Wertmaßstäbe, Lebensideale	
Auf der Suche nach Lebenssinn	21
3. In jedem Alter leben lernen	
Die Agenda für ein langes Leben	27
Lebensbereich: Gesundheit/Fitness	
Wohlfühlen in der eigenen Haut	27
Lebensbereich: Familie/Kinder	
Von der Beliebigkeit zur Beständigkeit	40
Lebensbereich: Freunde/Nachbarn	
Soziale Konvois als lebenslange Begleiter	51
Lebensbereich: Beruf/Ausbildung	
Vom Arbeitnehmer zum Lebensunternehmer	58
Lebensbereich: Generationenbeziehungen/Zusammenhalt	
Nähe durch Distanz	75
Lebensbereich: Politik zum Mitmachen/Bürgergesellschaft	
Vertrauensbildung in der Mitmachgesellschaft	88
Lebensbereich: Wohnen/Wohnumfeld	
Die Anbindung an das Leben	101

Inhaltsverzeichnis

Lebensbereich: Urlaub/Freizeit	
Die populärste Form von Glück	112
Lebensbereich: Konsum/Medien	
Begrenzung statt Entgrenzung	124
Lebensbereich: Zeitnotstand/Zeitwohlstand	
Mit Zeitoptionen leben	141
4. Das Beste aus dem Leben machen	
Veränderungen in der Lebensplanung	155
Neue Solidarität statt Generationenkonflikt	155
„Jugend“ und „Alter“ lösen sich auf	156
Das Prosoziale dominiert	158
Von der Lebenstreppe zur Stufenleiter	159
5. Der Fakten-Check	
Österreicher und Deutsche:	
Gemeinsamkeiten überwiegen	163
Ergebnisse der Repräsentativumfragen in Österreich (SPECTRA) und Deutschland (IPSOS) (jeweils 1.000 Befragte im November 2017)	163
Auf dem Weg in die Fünf-Generationen-Gesellschaft	163
Tabellen	167
Fragebogen	171
6. Anmerkungen/Grundlagenliteratur	173