

INHALT

Anstatt eines Vorworts	7
Seid lieb!	9
60 ist das neue 40?	13
Du wirst dich noch wundern ...	19
Das Lebensband	25
Es geht mir von Tag zu Tag besser	28
Körperchemie	31
<i>Mein</i> Leben noch einmal leben ...	36
Ab ins Heim – ich sicher nicht!	38
Vorsorge	41
Wert und Würde	45
Der alte Großvater und der Enkel	47
Ein Anwalt des Vertrauens	48
Lebensbilanz	54
Selbstachtung	59
Es war einmal in Griechenland	61
Heilsame Klänge und die Herausforderungen der Technik	66
Weihnachten – Oh Jubel, oh Freud' oder Oh Trubel, oh Leid ...	70
Perfektionismus	76
Wir müssen <i>unbedingt!</i>	83
Egoismus?	85
Endliche Lebenszeit	90
Jung und Alt	96
Was seht ihr, Schwestern?	100
Altersangst	102
Sicher schön	111
Prominente Gäste	117
Bernhard Aichner	120

Felix Dvorak	124
Dietmar Grieser	131
Mona Seefried	133
Der Bindestrich	136
Drumthebrain	138
#MeToo	142
Das Leben verdichten	145
Runder Geburtstag – was nun?	147
Ziele	151
Prokrastination	159
Der Zug des Lebens	165
Unsere Zeit ist begrenzt	167
Identitätsfindung	174
Lotte Tobisch	177
Die Angst vor dem Tod	186
Erni Mangold	188
Der Ort der Stille	196
»Muss ich denn sterben, um zu leben?«	203
Wir haben keine zweite Chance – vom Loslassen	208
Eine Lehrstunde der besonderen Art	215
Ich darf genießen! Ab heute.	217
Achtsam und behutsam	220
Umstellungsfreudigkeit	225
Der Umgang mit den Alten	228
Zwischenzeit	231
Verabschiedung	234
Dank	235
Anmerkungen	237
Literaturverzeichnis	238