
Inhalt

Vor-Worte	7
Altern heute und morgen	11
Das private Altern	12
Der gesellschaftliche Rahmen	17
Mit der Zeit umgehen	31
Zeit der Kür	32
Zeithorizonte	46
Gesundheit und Bewegung	55
Gesundheitsmodelle – Der Arzt in uns	56
Praktische Anregungen	70
Neues Lernen	91
Lernbedingungen im Alter	92
Lernwege und Ziele	100
Das Selbst entfalten	115
Ehrenamt und Freiwilligenarbeit	116
Muße zur Muse	128
Weisheit und Glück	141
Betrachtungen des Glücks	142
Glück durch Handeln	149
Lebensrückschau, -sinn und -perspektive	155
Erlebtes sichten und sichern	156
Blicke nach vorn	167
Stirb und werde	173
Schlussgedanken	174
Glossar	186
Der Autor	187
Literatur	188
Nützliche Adressen	190