

# Inhalt

Willkommen in den heißen Jahren!	11
<b>SCHRITT 1: VERSTEHEN, WIE DER KÖRPER TICKT</b>	<b>17</b>
Was ist eigentlich los? – Der Einfluss der Hormone auf unser (Wohl-)Befinden	19
<i>Von Östrogenen, Progesteron und Androgenen</i>	20
<i>Haben die heißen Jahre etwa schon angefangen?</i>	23
<i>Fünf Irrtümer die Wechseljahre betreffend</i>	25
Wissen, was geschieht	27
<i>Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause</i>	28
<i>Beschwerliche Wechseljahre?</i>	30
<i>Selbst erfüllende Prophezeiungen</i>	33
Was hilft, mit »fliegender Hitze« & Co. gut klarzukommen	34
<i>Heiß, heißer, am heißesten</i>	34
<i>Nachts bin ich wach und am Tag bin ich müde</i>	37
<i>Haut und Haar</i>	40
<i>Trocken, trockener, am trockensten</i>	41
<i>... und der Zeiger der Waage schlägt kräftig aus</i>	42
<i>Psychische Achterbahnfahrten</i>	45
<i>Gehandicapt für die nächsten Jahre?</i>	47
Kleines Phyto-Abc von Alant bis Zinnkraut	49
Wechseljahre werden sehr unterschiedlich erlebt	58
Wenn die Periode Geschichte ist ... wer bin ich dann?	61
<i>Das Frauenbild früher ...</i>	62
<i>... und heute?</i>	63
	5

<b>SCHRITT 2: IM SCHATZ DER LEBENSERFAHRUNG</b>	
DIE PERLEN ENTDECKEN	65
»I am what I am!« – der Persönlichkeit auf der Spur	67
<i>Sinn und Nutzen persönlicher Lebenserfahrung erkennen</i>	68
<i>Vom Säen und Ernten</i>	71
<i>Auf dem Weg zu meinem neuen Selbstverständnis</i>	73
<i>Die eigenen Lebensthemen verstehen</i>	75
Meine persönliche Standortbestimmung	76
<i>Ein Interview mit Aha-Erlebnissen</i>	76
Meine Biografie als Lebensteppich	78
<i>Lebenslauf</i>	78
<i>Der persönliche Lebensteppich</i>	79
Die persönlichen Top 10 prägender Lebensereignisse	83
Starke und schwache Seiten	84
<i>Talente und Fertigkeiten würdigen</i>	85
<i>Stärken: oft im Unbewussten vergraben</i>	87
<i>Top Ten: Das kann ich am besten</i>	88
<i>Stärken und Schwächen bewusst annehmen</i>	89
<i>Was ist überhaupt eine Schwäche?</i>	90
<i>Meine schwachen Seiten</i>	92
<i>Zielführende Fragen</i>	94
<b>SCHRITT 3: LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT –</b>	
HINGUCKEN UND ENTSCHEIDEN	95
Was mich bedrückt, ärgert, ängstigt	97
Zufrieden oder unzufrieden – womit genau?	99
<i>Kopf ausleeren – wie geht das?</i>	99
<i>Love it: Das kann ich akzeptieren</i>	101
<i>Change it: Das will ich ändern</i>	102
<i>Leave it: Damit will ich abschließen</i>	102
Entrümpeln setzt Energie frei	104

<i>Behalten oder loslassen?</i>	109
<i>Einkaufen mit Köpfchen</i>	112
Loslassen und gewinnen	114
Diese Lebensrollen passen jetzt zu mir	117
<i>Die Vielfalt der Lebensrollen</i>	118
<i>Update der Lebensrollen</i>	119
»Je ne regrette rien«	123
<i>Existenzielle Dinge auf der Habenseite</i>	124
<i>Frieden machen mit alten Schmerzen</i>	126
<i>Wie Vergeben gesund machen kann</i>	130
<i>Vergeben lässt sich lernen</i>	131
<i>Kleiner Vergebensleitfaden</i>	132
<i>Ritual-Strategien: Loslassen führt zu Gelassenheit</i>	137
<b>SCHRITT 4: ERKENNEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST</b>	143
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?	145
The Satisfaction with Life Scale	146
Drei Irrtümer über den Lebenserfolg	148
Lebenszufriedenheit statt Selbstoptimierung	150
<i>Das Diktat der Schönheitsindustrie</i>	151
<i>Kritische Selbstoptimierungsfragen</i>	154
<i>Selbstbestimmung und Fremdbestimmung</i>	155
Mein 80. Geburtstag	157
Was wäre, wenn?	159
Die Löffel-Liste	162
<i>Was mir persönlich wichtig ist</i>	164
<b>SCHRITT 5: GEMEINSAM STATT EINSAM</b>	167
Wer bedeutet mir viel in meinem Leben?	170
Partnerschaft, Nähe und Sexualität	170

<i>Meine Partnerschaft</i>	172
Neue Beziehungschancen oder selbstbestimmtes Singleleben?	175
Mein Freundeskreis: Was macht Freundschaft aus?	179
<i>Mit wem kann ich welche Erlebnisse teilen?</i>	182
<i>Mit wem bin ich wohin unterwegs?</i>	182
<i>Vom Geben und Nehmen</i>	184
<i>Neue Freunde – und neue Ex-Freunde</i>	185
<i>Meine Freunde, meine künftigen Freunde und meine künftigen Ex-Freunde</i>	188
Wie Freunde zu Nachbarn werden	189
<b>SCHRITT 6: ... UND SO MÖCHTE ICH ALT WERDEN</b>	193
Biografisches, biologisches und psychologisches Alter	196
<i>Fünf Irrtümer über das Alter</i>	197
<i>Was wirklich alt macht</i>	199
<i>Wie Sie ganz schnell alt werden</i>	200
Ein wenig »Gehirnkunde«: Älterwerden aus der Sicht der Hirnforschung	201
Die drei Säulen eines gesunden Lebensstils	204
<i>Ernährung</i>	205
<i>Bewegung</i>	208
<i>Entspannung</i>	214
<i>Fünf Ideen, wie ich die nächsten 30 Jahre gesund und glücklich gestalte</i>	228
<b>SCHRITT 7: WAS ICH WEITERGEBE</b>	229
Vom beglückenden Gefühl, der Welt etwas geben zu können	232

Der Ausdruck dessen, was mich ausmacht:	
Was kann ich beitragen zum Ganzen?	233
<i>Anderen zeigen, wer ich bin</i>	233
<i>Die Autobiografie – und so geht's</i>	237
<i>Die Familiengeschichte: eigene Wurzeln entdecken</i>	241
Woran ich mich beteiligen kann	242
<i>Gründe, sich zu engagieren, gibt es genug</i>	243
<i>Nachbarschaftliches und bürgerschaftliches Engagement</i>	244
<i>Wo wollen Sie anfangen?</i>	245
Ausblick	249
Literatur	255
Links	256