

# Inhalt

Vorwort .....	9
Für wen dieses Buch geschrieben ist .....	13
 Kapitel 1: Aufgewacht in der Lebensmitte .....	 15
Älter werden – aber nicht alt sein – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i> .....	 17
Vom Glück, nicht mehr 30 zu sein – <i>Beate Nordstrand</i> ....	22
Halbzeit – <i>Gerdi Stoll</i> .....	28
Meine Schule des Lebens – <i>Elisabeth Büchle</i> .....	34
 Kapitel 2: Träume kennen kein Alter .....	 37
Studentin mit fünfzig – <i>Erdmuthe Knauß</i> .....	39
Mein Herz ist in Afrika – <i>Maria Prean</i> .....	42
Mein spätes zweites Jawort – <i>Christa Schellmann</i> .....	48
Zwei fremde Freundinnen auf dem Pilgerweg – <i>Heidi Schulte</i> .....	 50
Gott hat seinen eigenen Zeitplan – <i>Heidi Brandenburg</i> ....	56
Ein Haus des Segens – <i>Marion Klug</i> .....	62
Die Löffelliste – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i> .....	68

Kapitel 3: Loslassen und Grenzen akzeptieren .....	73
Nein zu Erwartungen, ja zu mir – <i>Saskia Barthelmeß</i> .....	75
Füllstand erreicht! – <i>Ilona Barthel</i> .....	77
Loslassen und gewinnen – <i>Kerstin Wendel</i> .....	80
Arbeitslos – doch nicht hoffnungslos – <i>Ingrid Witte</i> .....	87
Vom Eigenheim ins Mehrgenerationenhaus – <i>Doris und Volker Bednarz</i> .....	90
Sorgen loslassen – mit meiner EDJE-Box – <i>Maria Preat</i> ...	96
 Kapitel 4: Das Gute weitergeben .....	 99
Ein Tisch mit Vision – <i>Daniela Greiner</i> .....	101
Meine Berufung nach dem Beruf – <i>Michael Gudelius</i> .....	107
Darf ich von dir lernen? – <i>Anne Löwen</i> .....	113
Eine ungewöhnliche Freundschaft – <i>Daniela Merkert</i> .....	118
Von ganzem Herzen „Wunschgroßeltern“ – <i>Christina Bachmann</i> .....	120
Neue Kinder im leeren Nest – <i>Eva Breunig</i> .....	125
Oma, Opa und 61 Enkel – <i>Ellen Nieswiodek-Martin</i> .....	131

Kapitel 5: Sich im eigenen Körper wohlfühlen .....	137
Schön alt werden – <i>Anne Seidlitz</i> .....	139
Wahre Schönheit – <i>Saskia Barthelmeß</i> .....	144
Gott kennt meine Kleidergröße – <i>Esther Lieberknecht</i> .....	145
Gute Essgewohnheiten trainieren – <i>Beate Nordstrand</i> .....	147
Wechseljahre sind Chancenjahre – <i>Birgit Fingerhut</i> .....	152
Die neue Lebensphase verstehen – <i>Dr. med. Ute Buth</i> .....	159
 Kapitel 6: Wenn Träume platzen .....	 167
Festes Vertrauen auf schwachen Beinen – <i>Elisabeth Mast</i> ..	169
Wenn Leid zur Berufung wird – <i>Brigitte Hallenberg</i> .....	174
Zerbrochene Herzen heilen... langsam – <i>Roswitha Wurm</i> ..	177
Allein leben lernen – <i>Heidi Schulte</i> .....	185
 Kapitel 7: Wenn die Eltern alt werden .....	 189
Der höchste Besuch – <i>Heike Malisic</i> .....	191
Die Reise ins Land des Vergessens – <i>Gudrun Paladey</i> .....	196
Im Pflegeheim, doch nicht allein – <i>Liesel Schomaker</i> .....	198
Die kleine Oma mit dem großen Herzen – <i>Inge Hoffmann</i> .	202
Pflege zu Hause – geborgen und professionell versorgt – <i>Uta Kümmerle</i> .....	 208

Kapitel 8: Die Sache mit der Weisheit .....	213
Weise statt ängstlich – <i>Annemarie Pfeifer</i> .....	215
Der Schatz, Zeit zu haben – <i>Silvia Konstantinou</i> .....	217
Wehe, wenn sie Rentner werden – <i>Andreas Malessa</i> .....	223
Freie Tage mit Struktur – <i>Christa Schellmann</i> .....	228
Hanna – eine Frau voll Hoffnung und Vertrauen – <i>Delia Holtus</i> .....	230
Vergeben – so notwendig wie atmen – <i>Silvia Konstantinou</i> ..	238
Weise ziehen tanzend Kreise – <i>Heidi Schulte</i> .....	242
 Kapitel 9: Schöne Aussichten .....	 243
Auf dem Boden der Tatsachen... wartet das Glück – <i>Sabine Bockel</i> .....	 245
Vorsorge für die Ewigkeit? – <i>Katrin Schmidt</i> .....	252
Wie erstelle ich mein Testament? – <i>Ingo Peters</i> .....	255
Das steilste Stück des Weges – <i>Rosemarie Uschold</i> .....	261
Das Beste kommt noch – <i>S. Irmgard Wieland</i> .....	266
 Über die Autoren .....	 275
Anmerkungen und weitere Informationen .....	281