

Gabriele Stöger, Mona Vogl

# **Mutig in die zweite Halbzeit!**

*Lebensfreude und Erfolg ab 50*

**orell füssli** Verlag AG

# Inhalt

## Vorwort vom Jugendwahn 9

### 1 Die Angst vor dem Alter abschütteln 13

- Die Schreckensvision 13
- Das Alter: Besser als wir glauben 15
- Sie sind noch lange da! 16
- Angst 18
- Das negative Bild vom Alter 19
- Ängste sind keine Fakten 19
- Das Gegenteil von Angst 20
- Das Seehofer-Syndrom 22
- «Kann mir nicht passieren!» 23
- Angst vor Vereinsamung 23
- Der Freundschaftstest 24
- Ab 35 kommt der Spaß abhanden 25
- Wenn Karriere unglücklich macht 28
- Forsten Sie durch! 31
- Laute und leise Werte 32
- Introspektion: Ans Eingemachte 34
- Was hilft 39
- Wie sag ich's meinem Umfeld? 40
- Was wollen Sie wirklich? 40
- Gekochte Frösche quaken nicht 42
- Auszeit! 43
- Wie die Werte sich wandeln 44

## **2 Wir sind das Volk! 47**

- Habt ihr alle ein Rad ab? 47
- Arbeiten bis 70 49
- Alte Zöpfe abschneiden 51
- Es gab keine Modelle 51
- No Sports? 53
- Hören Sie auf sich! 56
- Völlig fertig 57
- Kinder, wie die Zeit vergeht! 61
- Spüren Sie! 63
- Denken Sie! 65
- Wenn's zwickt 65
- Aus der Mitte leben 66
- Aktiv ist besser! 68
- Machen Sie sich gute Bilder 68
- Was tut Ihnen gut? 71
- Wird es auch reichen? 71
- Es wird alles besser 72

## **3 Das Beste kommt noch! 73**

- Der Fünftwagen bringt's nicht wirklich 73
- Nicht besser, sondern anders 74
- Akku alle? 75
- Hier kommt Ihr Pausentee 76
- Körperliche Energieräuber 77
- Emotionale Energieräuber 81
- Emotionalhygiene: Wie Zähne putzen 82
- Kleines Emotionsexperiment 83
- Mentale Energieräuber 84
- Der innere Dialog: Von destruktiv zu konstruktiv 86
- Ein Laster namens Multitasking 86
- Spirituelle Energieräuber 89
- Was ist der Sinn des Lebens? 91
- Wegweiser zum Sinn des Lebens 92

Der überraschende Sinn des Lebens 93  
Kleine Übung: Sinn finden 93  
Die fantastischen vier Tankstellen 94  
Von nichts kommt nichts 96  
Den Teufelskreis durchbrechen 97  
Zwei Dinge braucht der Mensch 99

#### **4 Gestalten Sie Ihr Glück! 101**

Stress, Frust, Burnout 101  
Dampf ablassen? Keine gute Idee 103  
5:1 – Die Glücksformel 107  
Die Wenn-Philosophie der Unzufriedenen 110  
Variato delectat ... 112  
Geld macht nicht glücklich 114  
Nosce te ipsum 115  
Die Macht der Aufmerksamkeit 117  
Vorfreude, Freude, Nachfreude 120  
Die Macht der Worte 124  
Lebensglück ist machbar 128

#### **5 Werden Sie Lebenskünstler! 129**

Wir sind nicht Sklaven unserer Gene! 129  
Ein Zwilling kommt ganz allein 130  
Sie haben es in der Hand 131  
Ändern Sie mal schnell Ihr Leben 132  
Und es geht doch! 133  
Das 20-Prozent-Prinzip 133  
Die Zauberformel für Erfolg 134  
Love it, change it or leave it 137  
Tiefschläge wegstecken 139  
Wo schauen Sie hin? 140  
Versuchen Sie stets, das ganze Bild zu sehen 141  
Machen Sie Lächel-Yoga! 143  
Schocker: Den Job verlieren 144

Schocker: Verlassen werden 145  
Gelassenheit 146  
Lernen Sie Lebenskunst 148  
Wie glücklich ist Michael Jackson? 149  
Der Domino-Effekt 153  
Altersarmut ade 154  
Lean Living! 156  
Lebenskünstler aller Länder, vereinigt euch! 157

**Nachwort vom Glück 159**