

Gabriele Stöger, Mona Vogl

Mutig in die zweite Halbzeit!

Lebensfreude und Erfolg ab 50

„W. j.-fV»!J : . . .“

i. t. t. t. t. t.

orellfüssli Verlag AG

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

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
Wenns 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

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

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

Werden Sie Lebenskünstler! 129

Wir sind nicht Sklaven unserer Gene! 129

Ein Zwilling kommt ganz allein 130

Sie haben es in der Hand 131

Andern 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