

Mathias Irle

ÄLTERWERDEN
FÜR ANFÄNGER

Rowohlt

INHALT

Die gute Anpassung
Oder: Wie wir alt werden

II

Die zielbewusste Persönlichkeit
Oder: Wie wir uns im Alter verändern

Erinnern und Erinnerung
Oder: Wie das autobiographische
~ Gedächtnis funktioniert

75

Neuerhandlungen
Oder: Wie uns unsere Beziehung
herausfordert

103

Das große Zusammenrücken
Oder: Was aus unseren sozialen
Beziehungen wird

135

Die gefühlte Gesundheit
Oder: Warum wir alle krank werden
167

Fremde Hilfe
Oder: Warum wir die eigenen Defizite
nicht sehen
201

Das gelebte Sterben
Oder: Was uns am Ende bewegt
231

Die gewagte Freiheit
Oder: Was machen wir ohne Verpflichtungen?
261

Weiterführende Bücher
283