

Ernst Steiger

**Das Glück
der besten
Jahre**

*Die Kunst, bewußt,
gesund und glücklich
älter zu werden*

*Seewald Verlag
Stuttgart*

Inhalt

Die zweite Wirklichkeit	6
Das Alter beginnt mit zwanzig	12
Die Stunde der Wahrheit	16
Zwischen Distanz und Engagement	22
Auf dem Wege zum eigentlichen Leben	30
Keine Angst vor der Angst	42
Vom Schein zum Sein	50
Vom Glanz der reifen Jahre	60
Bilanz ziehen — aber rechtzeitig	66
Aktive Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt	70
Die menschlichen Beziehungen zum Tragen bringen	78
Ehe und freie Partnerschaft in späteren Jahren	86
Keine Geldsorgen mehr	96
Im Zirkus der Steckenpferde	102
Vom wahren Reichtum	112
Literaturverzeichnis	118