

Irmtraud Tarr

# Lebe deine eigene Melodie

Eine Anstiftung zum Älterwerden

Gütersloher Verlagshaus

# Inhalt

- 7     Älterwerden - Geschenk oder Zumutung?
- 15    Klare Augen
- 20    Ich bin, die ich bin
- 25    Den Körper bewohnen
- 29    Nicht mehr gefallen müssen?
- 34    Aus dem Leim gehen
- 37    »Oma geht online«
- 40    Leben ist zum Leben da
- 45    Werte und Wertschätzung
- 49    Verweile doch ...!
- 55    Eigensinnig, eigenartig, einzigartig
- 58    Neue alte Lust
- 62    Dünnhäutigkeit
- 66    Freiheit beginnt mit 60
- 72    Entscheiden heißt fühlen
- 78    Sich trennen und wiederfinden
- 81    Abschiedlich leben
- 86    Sich nicht einsortieren lassen
- 89    Kostenloses Lebenselixier
- 95    Glück ist, wenn das Unglück aufhört
- 99    »Man muss eine gute Krankheit haben«
- 103   Ungelebtes Leben
- 108   »Wir bereuen nur das, was wir nicht getan haben.«
- 112   Süße Träume
- 118   Versuchungen

- 123 Gibt es den richtigen Weg?  
126 *Keine Entscheidung*  
128 *Was wäre, wenn ...?*  
129 *Wenn das Wörtchen »wenn« nicht wäre*  
130 *»Ich habe da so ein Gefühl im Bauch«*  
133 Wenn die Angst größer ist als der Hund  
137 Mut zum Mut  
141 Was ist wesentlich?  
147 *»Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben.«*  
152 *»In zweifelhaften Fällen entscheide  
man sich für das Richtige.«*  
157 *»Alles nimmt ein gutes Ende für den,  
der warten kann.«*  
161 Vom Wünschen zum Hoffen  
164 Unruhe bewahren  
170 Spuren hinterlassen  
175 Drei Würden des Älterwerdens  
176 *Singen*  
179 *Gehen*  
180 *Staunen*  
185 Freunde antworten  
189 *»Vergesst nicht, Freunde, wir reisen gemeinsam.«*  
  
191 Literaturhinweise