

Irmtraud Tarr

# Eigensein entdecken

Lustvoll älter werden

**KREUZ**

# Inhalt

Lustvoll älter werden	9
<i>Eigensein entdecken</i>	13
Was ist mir wichtig?	13
Das lasse ich mir nicht gefallen!	15
Muss ich wirklich?	17
Der rote Knopf	21
Verbotene Früchte	24
Querdenken	28
Offen um jeden Preis?	33
<i>Eigene Grenzen abstecken</i>	37
Leben, statt gelebt zu werden	37
Immer weiter wachsen?	40
Ich bin doch kein Huhn!	44
Mein Kopf gehört mir!	47
<i>Neue Aussichten wagen</i>	51
Hier stehe ich, ich kann auch anders!	51
Fenster zum Leben öffnen	53
Das Beste wiederfinden	56
Vom Sex	58
Glühende Wärme	62
<i>Pfiffig älter werden</i>	67
Hinschauen, statt zu resignieren	67
Kleine Sünden	71
Der Realität trotzen	74

Ferne, Finca, Feigenbaum	78
Statt mit Flügeln auf Besen fliegen	82
Ich bin, wie ich bin	87
Einwilligen	87
Sich vorwagen	91
Den eigenen Raum einnehmen	96
Sich hinwegsetzen	100
Eigensinnige Typen	103
Weiber-Tollheit	103
»Das tut's doch!«	105
»Ich darf!«	107
»Vergiss es einfach!«	109
»Das Leben ist ernst!«	111
»Spieglein, Spieglein an der Wand«	113
»Ich brauche Luft«	116
Herbst in die Seele nehmen	119
Vom Pfeifen im dunklen Wald	119
Überstehen ist alles	122
Zu sich selbst Nein sagen	127
Ist Schweigen wirklich Gold?	130
Das dünne Eis der Vergeblichkeit	133
Aller Unfug ist schwer	139
Statt altersmilde immer frecher	139
Frei navigieren	143
Mut zur Neugier	146
Loslassen macht heiter	149
List ist weiblich	153

Früchte ernten	161
Reiz der Nonchalance	161
Freunde sind Wunschkinde	164
Spielen macht frei	168
Tanzen macht schön	173
Sich freischwimmen	176
Zu sich selber finden	181
Einen Rückzugsort entdecken	181
Im Baumhaus – eine Imaginationsübung	184
Auf Empfang sein	187
Frei sein	190
Wahr nehmen	193
Sich abfinden	196
Ohne Handtasche	199
Frech, lustvoll, lebensfroh	202
Literatur	205