

JANE FONDA

*Selbstbewusst
älter werden*

Aus dem Englischen von
Ursula Bischoff



nymphenburger

Inhalt

Vorwort Bogen und Treppe 7

Erster Teil

Bühne frei für den Rest des Lebens 21

1. Kapitel Der dritte Akt: Ganzwerdung 22
2. Kapitel Lebensbilanz: Rückblick und Vorschau 39
3. Kapitel Erster Akt: Die Sammelphase 66
4. Kapitel Zweiter Akt: Die Aufbau- und Zwischenphase 86
5. Kapitel Die elf Komponenten eines gelungenen
Alterungsprozesses 109

Zweiter Teil

Körper, Geist und innere Einstellung 119

6. Kapitel Fit for Life 120
7. Kapitel Du bist, was du isst 150
8. Kapitel Das Gehirn: Wer rastet, der rostet 176
9. Kapitel Positivität 185
10. Kapitel Die Lebensbilanz: Praktische Tipps 200

Dritter Teil

Freundschaft, Liebe und Sex 213

- 11. Kapitel Der Stellenwert der Freundschaft 214
- 12. Kapitel Liebe im dritten Akt 235
- 13. Kapitel Die veränderte Sexualität 270
- 14. Kapitel Die Angst der Männer im dritten Akt 296
- 15. Kapitel Aufbruch zu neuen Ufern 321

Vierter Teil

Wegbereiter der Zukunft 331

- 16. Kapitel Generativität 332
- 17. Kapitel Die Zeit reifen lassen:
Eine Herausforderung für Frauen 352
- 18. Kapitel Auseinandersetzung mit der eigenen
Sterblichkeit 360

Fünfter Teil

Metamorphose: Die Spirale der Entwicklung 369

- 19. Kapitel Seelenarbeit 370
- 20. Kapitel Mit voller Kraft voraus 388

- Anhang I Schwerpunkte der Anti-Aging-Forschung 395
- Anhang II Fitnesstraining im dritten Akt 403
- Anhang III Trainingsplan 421
- Anhang IV Tipps für eine gesunde Ernährung 423
- Anhang V Meditationsanleitung 427
- Danksagung 436
- Anmerkungen 440
- Bildnachweis 447