

PRESSEINFORMATION

Lebensphasen – Lebenschancen

Vom gelassenen Umgang mit dem Älterwerden

Jedes Leben ist geprägt durch Wendepunkte, Abschnitte und bestimmte Lebensphasen, die neue Entwicklungsmöglichkeiten bieten, aber auch Verluste oder Abschiede mit sich bringen. Vor allem der Übergang in die zweite Lebenshälfte ist oft mit vielen Fragen verbunden: Was war das Wesentliche in meinem Leben? Was möchte ich noch verwirklichen? In der Mitte des Lebens kann sich Ernüchterung einstellen, wenn unerreichte Wünsche und Ziele möglicherweise unerfüllt bleiben. In ihrem Buch **Lebensphasen – Lebenschancen** beschreibt **Ingrid Riedel** die einzelnen Phasen von der Kindheit bis zum hohen Alter – und sie stellt einen gelassenen Umgang mit dem Älterwerden vor. Neben dem tiefen Einblick in ihre persönlichen Lebensthemen und den daraus gezogenen Erfahrungen werden vor allem die „großen Phasen“ des Lebens hinterfragt: Welche Chancen und Möglichkeiten bringen die Jahre nach 50, 60 oder 70? Wie können die jungen Alten von heute ihr Leben gestalten und wie können sie andere teilhaben lassen an ihren Erfahrungen? Was bedeutet Großeltern-dasein? Und was stellt am Ende das hohe Alter für uns in Aussicht? In dem nach Themen unterteilten Interviewband spricht die erfahrene Psychotherapeutin auf sehr persönliche und berührende Weise über Neuanfänge im Alter, über Weisheit und Narrheit, über Liebesbeziehungen und Lebensgemeinschaften und über den Umgang mit der eigenen Endlichkeit und dem Lebensende. Die innere Einstellung ist entscheidend: „Denn es ist uns Menschen möglich, mit dem ständigen Wandel und somit auch mit dem großen Strom des Lebens, der auf das Meer zufließt, mitzugehen und manchmal sogar lustvoll mitzuschwimmen.“

Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel ist Psychotherapeutin in eigener Praxis in Konstanz. Sie ist Dozentin und Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut in Zürich und Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher.



Ingrid Riedel
Lebensphasen - Lebenschancen
Vom gelassenen Umgang mit dem Älterwerden
Im Gespräch mit Mathilde Fischer
Gebunden mit Schutzumschlag, ca. 200 Seiten
18,99 € / 19,60 € (A)
978-3-903072-02-2 Fischer & Gann 2015

Auch als **E-Book** erhältlich

Erscheint am 21. September 2015