

Inhalt

Einleitung 9

Die Midlife-Krise 15

Die verlorenen Vorrechte der Jugend 21

Die Wurzeln der Krise 24

Die versteckte Krise 28

Die Krise als Chance 30

Der Lebenszyklus des Erwachsenen 33

Erwachsen werden 35

Männer-Leben, Frauen-Leben 39

Sinn und Zufriedenheit 42

Die Angst vor dem Alter 46

Kontinuation in der Veränderung 47

40 werden in der heutigen Zeit 51

Wirtschaftliche Stagnation 54

Veränderungen der Geschlechterrolle 58

Die Computer-Revolution 70

Krisen sind schmerzhaft 77

Fluchtversuche 80

Eine neue Liebe? 83

Scheidung und die Folgen 93

Konstruktive und destruktive Reaktionen 95

Der Fitness-Kult 99

Ewig 39? 103

Wer bin ich? 109

Das verborgene Selbst 113

Bewußtsein contra Unterbewußtsein 115

Die Struktur der Persönlichkeit 117

Ängste und Phobien 119

Depressionen als sinnvolle Mahnung 125

Das leere Selbst 131

Die Entwicklung des Selbst 136

Das narzißtische Selbst 141

Belastungen der mittleren Jahre 145

Die Veränderung des Selbst 150

Die Macht der Familie 155

Die Entwicklung der Systeme 158

Familienregeln 163

Der Lebenszyklus der Familie 165

Die Angst vor Nähe 169

Verwandte und Freunde 173

«Erblich belastet» 176

Ein echter Freund 181

Männer, Frauen und Freundschaften 186

Kreative Möglichkeiten 192

Psychotherapie als Allheilmittel? 195

Die richtige Therapie 200

Freundschaft gegen Geld 202

Familientherapie als Alternative 205

Die eigenen Veränderungen in die Hand nehmen 206

Mit vierzig sich selbst finden	211
Das Zentrum der Wahrnehmung	215
Aktion oder Reflektion	217
Verdrängungen abbauen	219
Sich mit dem Selbst anfreunden	222
Ausbrechen aus alten Gewohnheiten	225
Die Eltern: Rückkehr zu den Wurzeln	226
Liebesbeziehungen neu beleben	234
Sich um Freunde bemühen	237