



1. Literatur zur „äußeren“ Vorbereitung:

- Schriften vom Bundesministerium der Justiz und Verbraucherschutz:
Patientenverfügung, Erben und Vererben, Ratgeber für Patientenrechte,
Betreuungsrecht
- **Christliche Patientenvorsorge**, herausgegeben von der EKD
- **Gute Jahre**, Der Ratgeber zum Älterwerden, herausgegeben von Bethel
 - bietet gute Erklärungen zu den einzelnen Formularen und am Ende auch Gedanken für einen „inneren Weg“.
- **Checkliste „An alles gedacht?“** von Sybille Schmelz, Solo & Co
 - die wichtigsten Fragen zum persönlichen Nachdenken, auf einer Seite
- **Notfallmappe „Ich bin vorbereitet!“**
 - herausgegeben von berufundfamilie Service GMBH, www.berufundfamilie.de
 - sehr ausführlich, zum Herunterladen und Ausfüllen

2. Literatur zum inneren Vorbereitungsweg:

- **Fidelis Ruppert: Älter werden – weiterwachsen**, 2021
 - das Alter rechtzeitig entdecken, Gelassenheit und Erfüllung finden durch Loslassen und Einüben
- **Uwe Böschemeyer: Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern**, 2017
 - ein humorvolles, lebendiges Buch mit vielen praktischen Beispielen
- **Richard Rohr: Reifes Leben**, 2015
 - eine spirituelle Reise in die zweite Lebenshälfte
- **Jürgen Werth: ...und immer ist noch Luft nach oben**, 2018
 - unterhaltsam geschrieben, enthält gute Impulse zu eigenem Überlegen
- **Henning Scherf: Grau ist bunt**, 2011
 - H. Scherf war Bürgermeister in Bremen und hat in seinen 50iger Jahren eine „Alten WG“ gegründet. Er schreibt viel darüber, welchen Stand die „Alten“ in der Gesellschaft haben und gibt viele Impulse, sowohl persönlich als auch politisch.
- **Samuel Moser: Wer alt werden will... muss früh damit anfangen**, 2011

- **Langenscheidt/Schulz: Alt genug, um glücklich zu sein**, 2020
 - nicht christlich, aber hervorragend und lebenspraktisch
- **Manfred Schnitzer: Einsamkeit**, 2018
- **Von Hirschhausen/Esch: Die bessere Hälfte**, 2018
 - Worauf wir uns mitten im Leben freuen können
- **Klaus-Peter Hertzsch: Chancen des Alters**
- **Elke Heidenreich: Altern**, 2024

3. Sehr empfehlenswerte Links

die Podcastserie „Vorwärtsleben“ für Babyboomer -
in der 3. Staffel spricht auch Astrid Eichler über Älterwerden als Single
<https://vorwaertsleben.com>

die Schweizer Initiative „Pro Aging“ - hat viele Anregungen, Arbeitsmaterial und bietet auch Zoom-Treffen zu Altersthemen an
<https://initiative-pro-aging.ch>