

Lioba Werth



# Später ist jetzt

Warum gutes Älterwerden  
kein Zufall ist

 **Forward**Verlag

erschienen: 2026  
250 Seiten, ISBN 978-3987552427

## >>> INHALT

Wir bereiten uns auf fast alles im Leben vor. Nur auf das Älterwerden kaum.

Wir planen unsere Ausbildung, unsere Karriere, unseren Urlaub und unsere Altersvorsorge. Doch auf die vielleicht längste Lebensphase überhaupt – das Älterwerden – sind die wenigsten von uns psychologisch vorbereitet.

Dabei beginnt gutes Älterwerden nicht erst mit siebzig oder achtzig Jahren. Es beginnt viel früher – mit der Art, wie wir über das Alter denken, den Entscheidungen, die wir treffen, den Beziehungen, die wir pflegen und dem Umgang mit Veränderungen, Verlusten und der Frage, was unserem Leben wirklich Sinn gibt.

Auf Grundlage aktueller psychologischer Forschung berichtet Prof. Dr. Lioba Werth von einer Lebensphase, die wir oft fürchten, obwohl wir erstaunlich wenig über sie wissen. Anschaulich, klug und mit feinem Humor zeigt sie, warum gelingendes Altern keine Glückssache ist, weshalb Gelassenheit wichtiger wird als Perfektion und warum Würde nichts mit Jugend, Leistung oder Unabhängigkeit zu tun hat.

Dieses Buch räumt mit den größten Irrtümern über das Älterwerden auf und macht deutlich, warum die zweite Lebenshälfte kein langsamer Abstieg ist, sondern eine eigenständige Entwicklungsphase – mit Zumutungen, Möglichkeiten und einer überraschenden psychologischen Kraft.

Altern geschieht von allein. Die Voraussetzungen für gutes Älterwerden jedoch nicht.

## >>> REZENSIONEN