

9 VORWORT

- 15 Warum sind alle anderen schöner,
besser und klüger?**
- 53 Die Macht von Worten und Gedanken**
- 77 Grenzen und warum sie manchmal
so schwer zu ziehen sind**
- 97 Impostor-Syndrom**
- 113 Wer bist du tief in deinem Inneren?**
- 135 Freundschaft, Familie, Liebe –
wer tut dir gut in deinem Leben?**
- 177 Dein Körper ist dein Körper –
du stellst die Regeln auf**
- 193 Dream big, plan bigger**
- 229 Steh für dich ein**
- 247 NACHWORT**
- 249 Wichtige Telefonnummern,
Empfehlungen und Quellen**