

INHALT

Einleitung	6
JÄTEN: Was raubt dir die Freude?	
Wer schön sein will, muss leiden	12
Mit dem Patriarchat Schluss machen	30
Schrumpfen oder über sich hinauswachsen?	38
Der Mythos der »perfekten Feministin«	62
Du bist der*die Regisseur*in deines Lebens	78
Wessen Stimme ist es überhaupt?	88
Was ist »Freude« und warum brauchen wir sie?	96
Deine Freude ist ansteckend	106
Mind the Gap	112
Nein.	120
Du bist für deine Pausen verantwortlich	124
Albernheit schützt vor Burnout	136
Verspielt, nicht perfekt	144
PFLANZEN: Dich wiederentdecken	
Feier dein Leben – nach deinen eigenen Regeln	154
Kein Opfer	170
So wirst du fucking elektrisierend	180
Morning Glory!	190
Die notwendige Kunst, sich Romantik zu gönnen	200
Liebe dich so sehr, dass sich Respektlosigkeit fremd anfühlt	218
Selbstaussdruck bringt Selbstrespekt	230
Nicht du bist unsicher, sondern das Leben	240
Die Kunst, sich leicht begeistern zu lassen	248
BLÜHEN: Wachse in dein genussvolles Leben hinein	
Erzwungene Positivität fühlt sich scheiße an!	262
Grenzen, Grenzen, Grenzen	272
Das Leben ist zu kurz, um ständig cool zu sein	284
Deine Ideen sind großartig – feier sie und setz sie um	304
Fuck, ich liebe Menschen	314
Ehrfurcht	326
Wie du deiner Geliebten »Leben« deine Aufmerksamkeit schenkst	338
Bleib stehen und rieche an den Rosen	348
Alleinsein ist heilig	360
Liebe dein Leben solange du eins hast	368
Quellen	376
Anmerkungen	377
Dankbarkeit	379