

# Inhalt

## ERSTER TEIL

<i>Hör auf dein Herz</i>	13
Außer Takt	15
Drei Jobs und ein Traum	19
Durch die Angst gehen	27
Eigene Entscheidungen	34
Asien is calling	40
Ein Nein ist ein Ja zu sich selbst	51
Jede Begegnung lehrt dich etwas	58
Bali und die Achtsamkeit	66
Der Parasit oder das Ende einer toxischen Beziehung	73

## ZWEITER TEIL

<i>Glaub an dich</i>	83
Reif für die Insel: Love Island	85
Plötzlich Influencerin	93
Chaos im Kopf – die alten Muster	99
Kampf der Realitystars und die Öffentlichkeit	111
Sei dein eigenes Vorbild	122
Eine Depression und die Stärke in der Sanftheit	135
Wechsle die Perspektive und du siehst den Himmel	143

## DRITTER TEIL

<i>Geh deinen Weg</i>	153
Du musst wissen, wohin, um deinen Weg zu gehen	155
Bachelorette – eine Entscheidung für mich	161
Lass los und du bist frei	168
Die Rose und die Schlange	186

Dankbarkeit – ich habe mein Lachen wiedergefunden	193
Wer sich selbst liebt, liebt auch andere	201
Influence yourself: Mutkiller und Energiesauger	218
Was ich dir auf deine Reise mitgeben möchte	231
Anmerkungen	235