

Inhalt

Gentle Reader! 8

KAPITEL 1: Der Sprung ins Ungewisse 10

<i>Der Beginn eines neuen Lebensabschnitts</i>	13
<i>Neuanfänge</i>	16
<i>Die Angst vor falschen Entscheidungen</i> ..	17
<i>Die Frage nach dem eigenen Weg</i>	20
Tipps für deinen Weg in die Zukunft.....	22
Reflexionsfragen: Lebensziele	24

KAPITEL 2: Selbstfindung, Identität und Entwicklung 26

Aus der Community: Selbstfindung	29
<i>Ein erfülltes Leben führen</i>	33
Unsere Strategien für ein ausgewogen(er)es Leben.....	35
Reflexionsfragen: Selbstfindung	36
Sei dein eigener Glücksschmied.....	37
<i>Gewohnheiten und Routinen</i>	38
<i>Erfüllende Morgenroutinen</i>	40

Finde deine Morgenroutine

Träume und Hürden im Leben..... 42

Aus der Community: Umgang mit Erfolgen	44
Reflexionsfragen: Lebensziele	46
<i>Das Bedürfnis nach Veränderung</i>	47
Wann könnte eine Veränderung dir gut tun	48
Tipps bei Veränderungen	48
<i>Die Angst vor Veränderungen</i>	49
Fehler und Rückschläge	51
Reflexionsfragen: Veränderungen	52
Erwartungen vs. Realität in den 20ern...	54

KAPITEL 3:

Karriere und Finanzen 56

Sätze, die wir alle schon mal gehört haben.....	58
<i>Die Freude am Arbeiten</i>	59
<i>Studienabbruch</i>	61
Reflexionsfragen: Berufsleben.....	64
<i>Träume, Zweifel und Neuanfänge</i>	66
Reflexionsfragen: Karriere	68

Fight the Impostor.....	69	Sätze, die wir alle schon mal gehört haben	94
Was du gegen den inneren Impostor tun kannst	69	Gedanken aus der Community: Liebe in den 20ern	95
<i>Geld verdienen und der richtige Umgang mit Geld</i>	70	Menschen, die uns prägen	98
<i>Die Freude am Investieren</i>	71	Herzschmerz und die ständige Suche nach der „besseren Hälfte“	100
Reflexionsfragen: Finanzen.....	73	Drei Tipps gegen Liebeskummer	101
Mythen über das Thema Finanzen	74	Dating Stories: Beste-Freundinnen-Interviews.....	102
Buchempfehlungen zum Thema Finanzen	75	Reflexionsfragen: Beziehung	108
KAPITEL 4:		Achtsamkeitsübung	109
Freundschaft, Liebe und Beziehungen	76	Mind-Decluttering.....	109
<i>Unterschiedliche Arten von Freundschaften</i>	78	RÜCKBLICK UND AUSBLICK	110
Kontakte knüpfen	80	Von den Autorinnen: Älterwerden.....	112
Wie aus Bekannten Freund:innen werden.....	82	<i>Nostalgie und die „besten Jahre“</i>	113
Wie aus Bekannten Fremde werden	83	Reflexion.....	115
Aus der Community: Freundschaft	84	Ausblick	116
Reflexionsfragen: Freundschaftswerte ..	86	Sätze, mit denen wir in die Zukunft blicken	117
Visualisierungsübung: Beziehungscluster	88	Die Reise geht weiter	118
<i>Kindheitsvorstellungen und das Vergleichen</i>	89	Unsere Playlist: „Quarterlife Crisis“-Vibes	120
Reflexionsfragen: Freundschaften	91	ÜBER DIE AUTORINNEN	122
<i>Verschiedene Partnerschaftskonzepte und der Weg zum Glück</i>	92	IMPRESSUM	124