

Inhalt

Gentle Reader!..... 8

KAPITEL 1:

Der Sprung ins Ungewisse 10

*Der Beginn eines neuen
Lebensabschnitts* 13

Neuanfänge 16

Die Angst vor falschen Entscheidungen.. 17

Die Frage nach dem eigenen Weg 20

Tipps für deinen Weg in die Zukunft..... 22

Reflexionsfragen: Lebensziele 24

KAPITEL 2:

**Selbstfindung, Identität und
Entwicklung** 26

Aus der Community: Selbstfindung 29

Ein erfülltes Leben führen 33

Unsere Strategien für ein
ausgewogen(er)es Leben..... 35

Reflexionsfragen: Selbstfindung 36

Sei dein eigener Glücksschmied..... 37

Gewohnheiten und Routinen 38

Erfüllende Morgenroutinen..... 40

Finde deine Morgenroutine 41

Träume und Hürden im Leben..... 42

Aus der Community:
Umgang mit Erfolgen 44

Reflexionsfragen: Lebensziele 46

Das Bedürfnis nach Veränderung 47

Wann könnte eine Veränderung
dir gut tun 48

Tipps bei Veränderungen 48

Die Angst vor Veränderungen 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

Die Freude am Arbeiten 59

Studienabbruch 61

Reflexionsfragen: Berufsleben..... 64

Träume, Zweifel und Neuanfänge..... 66

Reflexionsfragen: Karriere..... 68

Fight the Impostor.....	69
Was du gegen den inneren Impostor tun kannst	69
<i>Geld verdienen und der richtige Umgang mit Geld</i>	70
<i>Die Freude am Investieren</i>	71
Reflexionsfragen: Finanzen.....	73
Mythen über das Thema Finanzen	74
Buchempfehlungen zum Thema Finanzen	75

KAPITEL 4:

Freundschaft, Liebe und Beziehungen

<i>Unterschiedliche Arten von Freundschaften</i>	78
Kontakte knüpfen	80
Wie aus Bekannten Freund:innen werden.....	82
Wie aus Bekannten Fremde werden	83
Aus der Community: Freundschaft	84
Reflexionsfragen: Freundschaftswerte ..	86
Visualisierungsübung: Beziehungsluster	88
<i>Kindheitsvorstellungen und das Vergleichen</i>	89
Reflexionsfragen: Freundschaften	91
<i>Verschiedene Partnerschaftskonzepte und der Weg zum Glück</i>	92

Sätze, die wir alle schon mal gehört haben	94
Gedanken aus der Community: Liebe in den 20ern	95
Menschen, die uns prägen	98
Herzschmerz und die ständige Suche nach der „besseren Hälfte“	100
Drei Tipps gegen Liebeskummer	101
Dating Stories: Beste-Freundinnen-Interviews.....	102
Reflexionsfragen: Beziehung	108
Achtsamkeitsübung	109
Mind-Decluttering.....	109

RÜCKBLICK UND AUSBLICK.....

Von den Autorinnen: Älterwerden.....	112
<i>Nostalgie und die „besten Jahre“</i>	113
Reflexion.....	115
Ausblick	116
Sätze, mit denen wir in die Zukunft blicken	117
Die Reise geht weiter	118
Unsere Playlist: „Quarterlife Crisis“-Vibes	120

ÜBER DIE AUTORINNEN.....

IMPRESSUM