

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Zwischen Me-Time und Brautkleid-Anprobe – Dein Guide durch die Zwanziger	10
Lust auf Matcha Latte?	10
Was erwartet dich in diesem Buch?	12
Kapitel 1: Der Weg zum »That Girl«-Mindset	13
Intuition – Zwischen Herz und Verstand	13
Love Yourself First – Die Kraft der Selbstliebe	21
Von FOMO zu JOMO – Freude statt Druck	37
Kapitel 2: Schluss mit Gefallen-Wollen	48
Resilienz – Von Rückschlägen zu Comebacks	48
Zwischen Leidenschaft und Druck – Der schmale Grat des Perfektionismus	56
Bye People Pleasing – Finde dein echtes Selbst	64
Kapitel 3: Erfolg ist eine Entscheidung	77
Angst als Erfolgsbremse – Mut verleiht Flügel	77
Unterschätzt? So drehe ich es zu meinem Vorteil	84
Fünf Produktivitätshacks – Raus aus TikTok, ran an den Schreibtisch!	93

Vergleiche? Zwischen Filtern und Reality	98
»Du hast den Job!« – Das »Lucky Girl«-Mindset	107
Kapitel 4: Self-Care isn't selfish	121
Glückshormone hacken!	121
Mental Glow-Up – Slay, but mentally!	122
Social Battery – Couch > Party	126
Journaling – Therapie für die Seele	131
Kapitel 5: Kraftquellen	138
Liebeskummer? Ist nur ne Phase	138
Wahre Liebe ist einfach	155
Toxic Friends? Nicht mit mir	168
EQ > IQ – Empathie, Takt und Co.	180
Konstruktive Kritik oder Gaslighting?	182
Let's talk about money, baby!	194
Kapitel 6: Find Your Peace	201
Stop Overthinking – Was hält dich nachts wach?	201
Grateful AF – Der Schlüssel zu Fülle	211
Danksagung	218
Anmerkungen	219
Über die Autorin	223