

Inhalt

Disclaimer	5
Vorwort: Warum und wozu?	11
Es ist Mai	19
Bestandsaufnahme	29
Aufbruch	37
Wohin?	45
Andere Leute	49
Ich bin	57
Entschuldigung, oder: Der Klügere gibt nach	65
Superpower	71
Was ich nicht kann	77
Meine besten schlechtesten Eigenschaften	85
Aber das kann ich!	95
Ikigai – der Sinn des Lebens	101
Und noch was Japanisches	109
Scheitern	115
Konsequenz	119
Potenzial	123

Mutter	127
Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben?	133
Glück kommt in Wellen – das andere aber auch	137
Single-Sonntage, Weihnachten und Silvester	143
Loslassen	149
Rettung	153
Hilfreich und gut	159
Ausweichen	163
Ich werde nicht fertig	167
Glücklich?	173
Schlüsselsätze und Level	179
Wenn ich einen Wunsch frei hätte	183
Loslassen und festhalten	187
Wie es weitergeht: Dating-Apps & Co.	189
Liebe	193
Mein innerer Rockstar	199
Wachstumsschmerzen und Fragen über Fragen	207
Nachwort	213
Danke	219