

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