

INHALT

Über die Autorin 7

Vorwort 9

Das Leben besteht aus Ups und Downs 10

Entdecke, was du denkst 13

Älter werden ist ein Geschenk 14 Negative Gedanken gehören an die Leine 17 Manchmal schaue ich nach schönen Ohrläppchen 22 Jeder nach seiner Fasson 29 Wässere deine Seite des Rasens 32 Früher war mehr Lametta 35 Gruß an deinen inneren Schweinehund 39 Everybody's Darling 45 Draußen regnet es 48 Wo kommen wir denn da hin? 51 Menschliche Luftpumpen 55 Am Netz werkeln 59 Frühjahrsputz im Kopf 61 Nur die Harten kommen in den Garten 65

Entdecke, was du fühlst 71

Weil wir Mädchen sind 72 Unser Leben lang müssen wir irgendetwas loslassen 76 Memories ... 82 Der innere Kompass 85 Keiner mag sie, trotzdem sind sie da 88 I Got the Blues 92 Ein bisschen Spaß muss sein 96 Wer mich ärgert, bestimme ich! 99 Meine Gefühle tanzen mit Schmetterlingen 102 Ich gebe dir meine Antwort 106

Entdecke, wie du kommunizierst 109

Weder wahr noch gut 110 Let's talk 113 Warum ich gern Plaudertasche bin 119 Gold-Nuggets am Wegesrand 122

Entdecke, was du tust 125

Hier bin ik tohuus **126** Deine Spuren im Sand **129** Stark bleiben – nicht nur als Führungskraft **132** Eine Dosis Alle-fünf-gerade-sein-lassen, bitte! **136** Ein Nein zu anderen ist immer auch ein Ja zu mir selbst **140** Best Besties **143** Mein neues Mitternacht beginnt ab sofort um neun **148** Ich gucke nur noch die heute-show **151** New Work **154** Willkommen auf der Bühne der Vorbilder **157** Kennst du Wendy und bist du auch eine? **159** You're a Supergirl **161** Ich tanze auf allen Hochzeiten **163** Ich liebe mein Smartphone **168**

Geschichten aus dem Nähkästchen 171

Können Sie auch sprechen? **172** Bunte Vögel **175** Ich kleide mich am liebsten mit Humor **178** Best Buddies **182** Hand drauf! **185** Ist man zu blöd zum Schwimmen, wenn man übers Wasser laufen kann? **188** Der Weg ist das Ziel **191** Freude am Umsorgen **194**

Epilog – Lerne, wer du bist und wer du sein möchtest 197

Empfehlenswerte Literatur 200