

# 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 Fassung 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**