

# Inhalt

Hi, auch hier?	9
Die Frage nach dem Purpose – Was will ich eigentlich im Leben, und was will das Leben von mir?	17
Innere Klarheit – So findest du deinen Peace of Mind	31
<i>Just me, myself and I</i> – Wie ich lernte, meine eigene Gesellschaft zu genießen	46
Wie geht das noch mal? – Im Erwachsenenalter neue Freundschaften knüpfen	60
Das Streben nach Perfektion – Wie ich mich von unrealistischen Erwartungen befreie	73
Selbstzweifel und limiting beliefs – Wie ich meine Entscheidungs- und Versagensängste überwand	86
Put yourself first – Das Ja zu anderen bedeutet ein Nein zu mir selbst	100
Body Positivity – Wie mein Körperbild mein Selbstbewusstsein beeinflusst	113
Hätte ich doch nur ... Die Last der verpassten Möglichkeiten	126
Ende zwanzig und wieder Single – Zwischen gesell- schaftlichem Druck und meiner eigenen Freiheit	137
Verschiedene Lebensphasen, verschiedene Perspektiven – Akzeptanz in einer Welt des Wandels	153
Bleiben oder gehen? – Der mutige Schritt zur Selbstverwirklichung	166
You got this!	181
Danksagung	187