

Inhalt

	Vorwort: Mal ganz oben, mal ganz unten	11
1	Zu Hause im Jammertal	15
	Stress im Paradies	16
	Von Mücken und Elefanten	24
	Zum Glück unglücklich?	34
2	Ohnmächtig am Steuer	45
	Fünf Sekunden, ein Leben lang	46
	Kontrollverlust mit Contenance	55
	Vom Reiten toter Pferde	64
3	Geliebter Klotz am Bein	73
	Angst, du schöne Angst	75
	Ein Blick hinter die Firmenkulissen und unters Bett	83
	Vom klugen Umgang mit Scheinriesen	92
4	Alles Idioten!	107
	An mir kann's ja nicht liegen	108
	Schnauze – jetzt rede ich!	120
	Zwist mit Twist	128
5	Planlose Zielfahnder	135
	Ziele(n) mit Hindernissen	136
	Eigentlich fest entschlossen	145
	Dranbleiben – nix für Weicheier	158

6	Fucking Perfect	167
	Verliebt in den Mangel	168
	Das Maskenspiel perfektionistischen Denkens	175
	Beta ist das neue Mega	183
7	Einfach glücklich	193
	Mit Haltung und Humor	194
	Gemeinsam statt genervt	201
	Fortunas Füllhorn	205
	Nachwort: Leben macht Spaß!	213
	Danke! Danke! Danke!	215
	Anmerkungen	217
	Über die Autorin	223