

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