

Inhalt

Einleitung 9

teil I die quarterlife-chance 13

Kapitel I Willkommen in deiner Quarterlife-Crisis 17

Kapitel II Die Kunst, es zu verkacken 26

Kapitel III Risky Business 39

Kapitel IV Die Qual der Wahl 51

Kapitel V Der Kampf um Authentizität 61

teil II love on the brain 75

Kapitel I Die Psychologie der Anziehung 79

Kapitel II Die Wahrheit über deinen Bindungsstil 91

Kapitel III Wenn in Beziehungen immer wieder
das Gleiche passiert 103

Kapitel IV Das Stigma des Single-Seins 114

Kapitel V Unerwiderte Liebe und Situationships 125

Kapitel VI Liebeskummer – Schmerz, Heilung
und Gedeihen 136

Kapitel VII Freundschaft – A Reason, a Season,
a Lifetime 154

teil III work in progress 171

Kapitel I Hochstapler-Syndrom und Selbstsabotage 175

Kapitel II Ängste bei der Berufswahl und
der Mythos vom Traumjob 188

Kapitel III Brennst du noch oder bist du schon
ausgebrannt? 206

Kapitel IV Money, Money, Money 218

teil IV jeder mensch muss heilen 235

Kapitel I Familiäre Bindung 239

Kapitel II Wie du dein »inneres Kind« heilst 259

Kapitel III Wie du deinen »inneren Teenager« heilst 277

Kapitel IV Einsamkeit ist ein Geschenk 291

Kapitel V Psychische Gesundheit –
Die Gespräche, die wir nicht führen 302

Schlusswort 312

Danksagung 315

Literaturverzeichnis 318