

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