

INHALT

Danke ... 4

1.	WILLKOMMEN IN DEN ZWANZIGERN!	6
	Von Herz zu Herz	8
	Die Achterbahnfahrt durch die Zwanziger	10
	Gedankenpause	11

2.	WELCHE WAHRHEIT SICH HINTER DEN GLANZMOMENTEN VERBIRGT	12
	Willkommen im Erwachsenenleben ...	14
	Wie ich fast aufgegeben hätte ...	15
	Die erste große Liebe	16
	München	17
	Ein Jahr auf der Suche	19
	Wenn die Familiengeschichte schmerzt ...	20
	Die Zwanziger	22
	Gedankenpause	23

3.	WER BIN ICH, WENN NIEMAND HINSCHAUT?	24
	Ich will doch nur dazugehören	26
	Vom Landleben zum Großstadtklischee	27
	Auf dem Weg zu mir ...	29
	Funkstille	30
	Loslassen ...	31
	Der Impuls, der mein Leben veränderte	32
	Was mir bei der Umsetzung geholfen hat	33
	Gedankenpause	34

4.	VON TOXISCHEN BEZIEHUNGEN UND DEM MUT, ZU GEHEN	36
	Plötzlich toxisch	38
	Ich bin das Problem!	39
	Manchmal ist Gehen die mutigste Entscheidung	40
	Die toxische Spirale ...	41
	Meine Angst vor dem Scheitern	42
	Bin ich in einer toxischen Beziehung?	43
	Grenzen setzen heißt, sich selbst ernst zu nehmen ...	44
	Gedankenpause	45

5.	WARUM DIE REISE ZUR WAHREN LIEBE ZU DIR SELBST FÜHRT	46
	Fast zu schön, um wahr zu sein	48
	Liebe auf den ersten Blick	49
	Und auf einmal fühlt es sich richtig an	51
	Was wahre Liebe für mich bedeutet ...	52
	Die wichtigste Beziehung ...	54
	Wie findet man wieder Vertrauen?	55
	Liebe ist NICHT ...	56
	Gedankenpause	57

6.	FREUNDSCHAFTEN IN DEN ZWANZIGERN KOMMEN UND GEHEN	58
	Gelegenheit macht Freunde ...	60
	Freundschaften, die bleiben	61
	Freundschaft auf Distanz	62
	Wie man verbunden bleibt	63
	Wahre Freundschaft ist kein Wettlauf	64
	Qualität vor Quantität	65
	Die wahre Kunst der Freundschaft	66
	Gedankenpause	67
7.	HEILUNG BEGINNT BEI DIR UND DEINEM INNEREN KIND	68
	Die Welt ist schön ...	70
	Die Flucht aus dem Dorfleben ...	71
	Der Schmerz, nicht genug zu sein	72
	Der Blick zurück ...	73
	Heilung beginnt mit Selbstliebe	74
	Es ist nie zu spät, alte Wunden zu heilen	75
	Die Sache mit den Glaubenssätzen ...	76
	Gedankenpause	77
8.	WIE SOLO-REISEN MEIN SCHLÜSSEL ZUR FREIHEIT WURDEN	78
	Nur ich – und der Horizont	80
	Schritt für Schritt raus ...	81
	Der Anfang von etwas Großem	82
	Trau dich, allein loszuziehen!	83
	Ganz praktisch: deine erste Solo-Reise	85
	Gedankenpause	87

9.	WIE NALA MEIN LEBEN VERÄNDERT HAT	88
	Warum ein Hund mehr ist ...	90
	Plötzlich Dog Mom	91
	Vor der Entscheidung für einen Hund	92
	Urlaub mit Hund	93
	Die schönsten Reiseziele mit Hund	94
	Packliste für den Urlaub mit Hund	95
	Das Leben mit Hund	96
	Gedankenpause	99
10.	KINDERWUNSCH: JA, NEIN, VIELLEICHT?	100
	Das große Fragezeichen	102
	Mutter sein	103
	Die Konsequenzen der Entscheidung	104
	Gedanken, die mich nicht loslassen	105
	Mit Kindern oder ohne	106
	Gedankenpause	107
11.	WELCHE ZIELE UND TRÄUME MEINE ZUKUNFT BILDEN	108
	Endlich 30!	110
	Ziele dürfen sich verändern	112
	Die Vision für meine Dreißiger	113
	Mutig träumen ...	114
	Die Zukunft beginnt jetzt	115
	Brief an dich selbst	116
	Gedankenpause	117
12.	ICH BIN DANKBAR FÜR DIESE REISE	118
	Die eigene Geschichte schreiben	120
	Dein Weg, dein Rhythmus, deine Melodie	121
	Das bin ich	122
	Buchempfehlungen für dich	124
	Über den Verlag	126
	Impressum	128