

INHALT

VORWORT 7

Einleitung: Wie viel bin ich Du geworden? –

Warum es sich lohnt, sein eigenes Leben zu leben 10

TEIL 1 SELBSTINVENTUR 31

Ein Smiley für mich –

Von der inneren Einstellung zu sich und dem Leben 39

Was ich alles kann! –

Stärken erkennen und nutzen 62

Feier dich, es gibt genügend Gründe! –

Wahrnehmen, was wir können, macht uns zufrieden 80

Das macht Sinn –

Wer weiß, warum er etwas macht, macht es besser! 93

Ich will so werden, wie ich bin –

Freunde dich mit dir selbst an 108

TEIL 2

BEZIEHUNGSINVENTUR 121

Ich sehe was, was du nicht siehst! –

Subjektive Wahrnehmung und ihr Einfluss
auf unser Handeln 128

Zusammen ist man weniger allein –

Wie viel(e) Beziehung(en) brauche ich? 141

Best friends forever –

Sollen Beziehungen wirklich ein Leben lang halten? 163

Ich will etwas, was du nicht willst! –

Bei sich bleiben, auch wenn Konflikte auftreten 175

Was uns zusammenhält 196

TEIL 3

DIE ROLLE(N) MEINES LEBENS –

DIE SHOW KANN BEGINNEN 201

Anhang 215