

INHALT

Vorwort	11
Prolog	13
1 Ohne Vergangenheit hat die Gegenwart keine Zukunft	17
2 Hinterfrage Autoritäten	33
3 Mach deinen persönlichen Tiefpunkt zum Anfang von etwas Neuem	45
4 Sei die Veränderung, die du dir für dein Leben wünschst	57
5 Nimm dir, was du brauchst, und mach es zu deinem Eigenen <i>feat. Kida Ramadan</i>	67
6 Eine Partnerschaft braucht sinnvolle Komponenten	81
7 Erste Schritte heißt oft: erste Fehler <i>feat. Sido</i>	93
8 Erfülle keine Erwartungen, folge dir selbst <i>feat. Haftbefehl</i>	107
9 Lerne die Strukturen zu erkennen, in denen du dich bewegst <i>feat. Patrick Mushatsi-Kareba</i>	121
10 Wähle deine Schlachten weise	135
11 Konzentrier dich auf die positiven Aspekte <i>feat. Eko</i>	147
12 Wie man sich bettet, so liegt man <i>feat. Tim Raue</i>	161
13 Kümmer dich um den Man in the Mirror	175
14 Bau dir ein Team, das passt	191
15 Lieber ein gutes Ende als ein schlechter Anfang	203
16 Sei nicht »der Typ von damals« <i>feat. Lena Gercke</i>	215
17 Du kannst vor deinen Problemen weglauen	229
18 Jede Marke muss mit der Zeit gehen <i>feat. Freddy Lau</i>	241
19 Don't believe the Hype	257

20	Sei kein Fähnchen im Wind	269
21	Lieber ein Jasager als ein Dauernörgler	281
22	Sei der Beste in dem, was du tust <i>feat. Arthur Abraham</i>	295
23	Bewahre dir alle Facetten deiner Identität	309
24	Nichts ist so wichtig wie jene, die immer an deiner Seite sind	323
	Bildnachweis	336