

INHALT

VORWORT	3
WIE SCHÖN, DASS WIR UNS GEFUNDEN HABEN	10
DU BRAUCHST DICH NICHT ZU VERSTELLEN. WIRKLICH!	14
Der erste Schritt zu mehr du: Sei ehrlich	14
Dein Ehrlichkeitsritual	16
WIR SIND KEINE SUCHENDEN: UNSERE ZEIT IST JETZT	18
Einfach mal stehen bleiben	18
Übung	18
Mach dein Glück nicht von Wenns abhängig	20
Schau, was du bereits alles in deinem Leben hast	21
Dankbarkeit gehört dir allein	24
DU BIST GENAU RICHTIG, WIE DU BIST	25
Vorsicht vor der Selbstoptimierungsfalle!	25
Kenne deine Warums	26
Du darfst viele sein	29
Übung: Mussmonster Adieu!	30
Gib all deinen Gefühlen Raum	31
Du darfst wachsen	32
Du verdienst es, jetzt glücklich zu sein	33
Du musst dich nicht noch etwas mehr anstrengen	34
Es ist alles bereits in dir drin	36
Sei geduldig mit dir auf dem Weg zu dir selbst	37

SELBSTZWEIFEL LASSEN SICH NICHT WEGDIÄTEN **38**

Selbstzweifel als strukturelles Problem	38
Was ist Schönheit eigentlich?	38
Hard Facts zu Diäten, Schönheit, Körper und Aussehen	40
Das sagt Anti-Diät-Expertin & Ernährungswissenschaftlerin Petra Schleifer dazu	44
Werde dir bewusst, wie verrückt unser aktuelles Schönheitsideal ist	48
Du kannst deine Sehgewohnheiten bewusst ändern	49
Sortiere alles aus, was Zweifel weckt	51
Umgib dich mit Menschen, die dir guttun	52
Das Leben ist zu kurz, um den Bauch einzuziehen	52

UNPERFEKT PERFEKT **54**

Die Kraft deiner Verletzlichkeit	54
Nie wieder so tun, als ob	55
Nur du kannst du sein	58
Du kannst Angst haben und trotzdem deine Komfortzone erweitern	61
Stärke und neue Perspektiven aus den eigenen Schwächen gewinnen	63
Übung	65
7 Übungen, um das Perfekt-sein-wollen loszulassen	66
In jeder Herausforderung oder Niederlage warten bereits neue Chancen auf dich	72
Visualisierungsübung: Was wäre, wenn es doch möglich wäre?	76
Glaube-an-dich-selbst-Rituale	78

DEINE GRÖSSTEN PROBLEMZONEN SIND

DEINE GEDANKEN

81

Gedanken bestimmen unser Wohlbefinden	81
Augenöffner: Fokussiere deine Gedanken bewusst.	81
Augenöffner: Angst reduzieren	82
Augenöffner: Ärger schneller loslassen und mit Stress umgehen	83
Was habe ich gelernt?	85
Tipps für den Liebeskummer	87
Kontrolle ist die kleine Schwester von Kampf	88
Augenöffner: Große Gedanken und Signale setzen	94
Du bist nicht, was du denkst	96
Augenöffner: Die Fülle wartet darauf, von dir gesehen zu werden	97
Augenöffner: Erinnere dich	99
Gedankenexperiment: Die Kraft der Gedanken	103

ME-TIME STATT ENTERTAINMENT

105

Alles erledigt, nichts erlebt	105
Warum Pausen und Ruhe so wichtig sind	109
Tipps für Anfängerinnen	111
Erste Schritte für mehr Ich-Zeit	112
Multitasking ist Multibullshit	117
Tipps für einen bewussten Umgang mit dem Smartphone	119
Solo-Travel – Die Me-Time-Königinnendisziplin	120

DU BIST BEREITS DIE HELDIN DEINES LEBENS

122

Du bist eine Gewinnerin	122
-------------------------	-----

Übung 1: Deine Heldinnenzeitreise	122
Übung 2: Entdecke deine Powerkraft	123
Übung 3: Verbünde dich mit einer Heldinnensister	124
Übung 4: You-Can-Do-Liste	125
DEIN SUPERHELDINNENKOSTÜM	127
Der Anlass bist du	127
Shoppingsucht hallo!	127
Dein Outfit gehört dir	132
Mode-Mantras für dich	133
Weitere Tipps, die helfen können, deinen eigenen Look zu finden	134
Du bist mehr, als frau sehen kann	137
ÜBER DIE AUTORIN	140
ÜBER DIE ILLUSTRATORIN	141
BAUCHFRAUEN	141