

# Inhalt

Vorwort – Du kannst alles erreichen,  
auch wenn du nichts kannst! **9**

## **Selbstzweifel – Vertraue deiner Intuition**

### **Lebe deinen Traum**

Deutschland braucht ein Erotikmodel **15**

### **Kein leichtes Mädchen**

Mein Erfolgsrezept **21**

### **Charakter schlägt Schönheit**

Von der Miss Niemand bis fast nach ganz oben **30**

### **Deine eigene Reality-Show**

Lern deine Macke als dein größtes Kapital kennen **39**

### **Du musst dich nicht lieben, wie du bist**

Titten, Po und Sommersprossen **44**

### **Mallorca ist überall**

Schaffe dir eine Insel für dein perfektes Lebensgefühl **49**

### **7 Sünden, die du begehen solltest 54**

## **Arschlöcher – Werde die Nein- und Aber-Sager los**

### **Schlechte Nachrichten machen süchtig**

Wie man filtert, was einem guttut **67**

### **Frauen brauchen Eier in der Hose**

Wie man ohne Y-Chromosome mithält **75**

### **Das harte Leben als C-Promi**

Warum du nie eine Diva werden solltest **80**

### **Die schönste Stellung – die Monopolstellung**

Wie man in Erinnerung bleibt **92**

### **Verändere dich und bleib du selbst!**

Nichts provoziert mehr als Spaßhaben **94**

### **7 Fehler, die jede Frau und jeder Mann macht 98**

Zum Schluss: Du bist der perfekte Porno!

Dein Sex gehört dir! **116**