

- 9** Die Idee des Buches  
**10** Worum es geht  
**11** Aufbau des Buches  
**12** Wie du das Beste herausholst  
**13** Die Lebensbereiche dieses Buches

## **14 GESUNDHEIT**

- 16** #1 Vorsorgeuntersuchung  
**22** #2 Das Gewohnheitstier  
**26** #3 Sich seiner selbst bewusst sein  
**30** #4 Links oder rechts  
**34** #5 In der Ruhe liegt die Kraft  
**40** #6 Deine Glücksformel  
**44** *Reflexion*

## **46 LIEBE UND SOZIALES**

- 48** #7 Liebesleben  
**52** #8 Partner in Crime  
**58** #9 Die Spannung steigt  
**62** #10 Der Liebesbrief  
**68** #11 Durch dick und dünn  
**76** #12 Digitaler Konsum  
**82** #13 Die philosophische Runde  
**88** *Reflexion*

## **90 KARRIERE UND FINANZEN**

- 92** #14 Berufsfindung neu gedacht  
**98** #15 Deine Berufswelt  
**102** #16 Das Bewerbungsgespräch  
**108** #17 Dein Werdegang  
**112** #18 Entweder ... oder  
**118** #19 Dein Netzwerk  
**122** #20 Einkommen vs. Ausgaben  
**126** *Reflexion*

|            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| <b>128</b> | <b>BONUSÜBUNGEN</b>                   |
| <b>130</b> | #21 Dein nächstes Date mit dir selbst |
| <b>136</b> | #22 Schreib-alles-auf-Seiten          |
| <b>144</b> | #23 Gewohnheiten-Challenge            |
| <b>150</b> | <i>Reflexion</i>                      |
| <b>152</b> | DU HAST ES GESCHAFFT!                 |
| <b>157</b> | NACHWORT                              |