

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	<i>Reflexion</i>
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	<i>Reflexion</i>
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	<i>Reflexion</i>

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