

INHALT

Einführung 9

- 1 Wie das Gehirn arbeitet 19
- 2 Dieser alte Glaubenssatz bremst dich aus 25
- 3 Schluss mit dem Gejammer! 30
- 4 Bring Leben in die Bude 35
- 5 Sei kein überarbeiteter Dummkopf 39
- 6 Niemand wird dich retten kommen 44
- 7 Setz dir große, fette Ziele 48
- 8 Du mobbst dich selbst 54
- 9 Du bist unglaublich (eine Aufmunterung) 59
- 10 Gib nicht auf 64
- 11 Sei schräg 69
- 12 Nimm dich selbst nicht so ernst 74
- 13 Dankbarkeit wendet das Blatt 79
- 14 «Ja» sagen, wenn du eigentlich
«Zur Hölle, nein!» meinst 84
- 15 Wie sieht dein ideales Leben aus? 89
- 16 Das, was passiert ist, bist nicht du 94
- 17 Morgenrituale 99
- 18 Es geht nicht immer um dich 105
- 19 Negative Menschen: Was ist ihr Problem? 110
- 20 Gefakte Social-Media-Leben durchschauen 115
- 21 Sag jemandem, dass er sich verziehen soll 120
- 22 Mehr Natur, weniger Netflix 126

- 23 Affirmationen **130**
- 24 Was die anderen denken,
ist nicht dein Problem **136**
- 25 Was dich durch harte Zeiten bringt **142**
- 26 Süchtig nach Drama **147**
- 27 Hüte deine Zunge **152**
- 28 Bitte um Hilfe **157**
- 29 Verändere deine Bullshit-Story **161**
- 30 Mach gar nichts **166**
- 31 Achtsamer Autofokus **171**
- 32 Hör auf, so verdammt «kritisch» zu sein **176**
- 33 Sei langweiliger **181**
- 34 Sei schonungslos mit deinem Freundeskreis **187**
- 35 Große Mädchen weinen doch **192**
- 36 Feiere deine Siege **197**
- 37 Sich wie ein Hochstapler fühlen **203**
- 38 Manche Tage sind einfach beschissen **208**
- 39 Die Kunst der Grübelei **213**
- 40 Wir werden alle sterben! **218**
- 41 Sei nett **223**
- 42 Freunde dich mit der Angst an **227**
- 43 Vergleiche **232**
- 44 Liebe von ganzem Herzen **239**
- 45 Stifte Unruhe – brich die Regeln **244**
- 46 Dir läuft nicht die Zeit davon **249**
- 47 Ist das eine gute Idee? **254**
- 48 Lerne dich selbst kennen **259**
- 49 Ein schlechtes Gewissen **264**
- 50 Meditation für Einsteiger **269**
- 51 Lass los **275**
- 52 Wie man durchhalten lernt **280**
- 53 Hör auf, dich dafür zu entschuldigen,
dass du bist, wie du bist **285**

- 54 Belohne dich **291**
55 Das Zauberwort lautet «Vergebung» **296**
56 Dein Heim ist der reinste Saustall **301**
57 Das Schlimmste ist schon passiert **305**
58 Musik in meinen Ohren **311**
59 Gute-Nacht-Rituale **315**
60 Was, wenn dir alles genommen würde? **321**

Brief an dich **327**

Danksagung **331**

Adressen **331**