

INHALT

Vorwort	7
Die Kunst der Begrüßung	11
Cremige Dialoge im Café I	15
Am Abgrund ist die Aussicht schöner	19
Die Welt stört meine Selfcare	21
Mein schönes neues Leben	29
Norbert	33
Cremige Dialoge im Café II	39
Mein Dankbarkeitstagebuch I	43
Die Evolution von Instagram	51
Endlich Influencer!	53
Cremige Dialoge im Café III	57
Tierfreier Nichtraucherhaushalt	61
Elternsprechtag	65
Pastell	75
Spielplatzlegenden	81
Cremige Dialoge im Café IV	87
Mein Dankbarkeitstagebuch II	91
Irgendwie ernüchternd	99
Mit dem Swipen sieht man besser	103
Onlinedating: Ein Ratgeber	111
Granola-Boy	117
Cremige Dialoge im Café V	119
Toi! Toi! Toi!	123
Es ist kompliziert!	129
Mein Undankbarkeitstagebuch	133
Interview eines beliebigen Musikmagazins	139

Cremige Dialoge im Café VI	141
Paddel räumt auf	145
Toxische Versöhnung	147
Die Kunst des Abschieds	153
Das große Achtsamkeitsquiz	157
 Eine Art Nachwort	 163