

INHALT

EINLEITUNG	11
1. DEIN START – WAS WIR LERNEN UND VERLERNEN DÜRFEN	25
Die Beziehung zu dir selbst – Was dich prägt	28
Du darfst Freundschaft mit dir schließen	33
Du darfst wissen, wer du bist	40
Selbstakzeptanz, Selbstzweifel und Selbstvertrauen	45
Selbstvorwürfe und negativer Self-Talk	58
Stress und unser Umgang damit	68
Du darfst alle deine Gefühle fühlen	79
2. ZWISCHENZEIT	105
In den neuen Lebensabschnitt starten	110
Die eigene Selbstfürsorge-Routine finden	112
Stress loslassen	117
Erste Weichenstellungen und Perspektivlosigkeit	138
3. BEI DIR ANKOMMEN	141
Du darfst träumen und deinen eigenen Weg gehen	149
Deine Stärken entdecken	157

Entscheidungen treffen	171
Dich von Erwartungen lösen	181
An dich glauben und Vertrauen entwickeln	187
4. LOSGEHEN UND ERSTE MALE	197
Das erste Mal auf eigenen Füßen	200
Neue Freundschaften knüpfen	208
Dein Berufseinstieg	222
Zweifel an der eigenen Wahl	228
Leistungsdruck	231
Prokrastination und Motivationslöcher	240
5. GEFÜHLE UND ANDERE BEGLEITER	247
Wenn unsere Seele schreit	251
Zukunftsängste und Hoffnungslosigkeit	259
Essstörungen	268
Panikattacken	272
Prüfungsängste	277
Hürden, Verluste und Enttäuschungen	281
6. AUFBLÜHEN	287
Deine Stimme zählt	295
Du darfst dein Leben gestalten und Freude finden	302
Kontrolle abgeben und vertrauen	306
NACHWORT	311
DANKSAGUNG	314
QUELLEN & EMPFEHLUNGEN	316