

# INHALT

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

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