

# Inhaltsverzeichnis

## #work 9

- In High Heels unter Männern:  
Wie sexy ist noch seriös? 11  
Lasst mir meinen Lippenstift – dann  
lasse ich euch euren Whisky 17  
Weihnachtsfeiern 23  
Führ dich auf wie Sau – und du wirst  
meinetwegen auch Präsident 27  
»Hilfe, eine Rosine steckt in meiner  
Tastatur« – ein Fall für die IT 31  
Das Geschäft mit der Dankbarkeit 35  
»Von gewissen Kerlen möchte man ja  
sogar bedrängt werden« 38  
Geld macht nicht glücklich. Oder? 41  
Das Leben ist Aufraffen. Wie viel Kraft es kostet,  
nicht den ganzen Tag liegen zu bleiben 45

## #life 49

- Endlich schwanger? Warum ein unerfüllter  
Kinderwunsch immer noch ein Tabu ist 51  
Warum ein Vater so wichtig für das  
Selbstwertgefühl der Frau ist 56  
Vom Glück, gesunde Babys auf die Welt zu  
bringen – so verwundbar machen Kinder 60  
Der Krebs kuschelt immer mit 66

Deutschland sucht die Rabenmutter –  
bewerben Sie sich jetzt 70  
Schluss mit Mutti – warum man Mütter  
einfach mal in Ruhe lassen sollte 74  
Ich will alles – oder nichts! Über die Vereinbarkeit  
von Beruf, Kindern und Aussehen 78  
Die besten Tipps, wie Sie selbst gute  
Freunde vergraulen 82  
Wer keinen Sport treibt, ist out –  
von EMS-Training und nassen Höschen 85  
Zwischen Perfektion und Pastinakenbrei: Frauen,  
steht auch mal zu euren Schwächen! 89

### #love 95

Warum Sie Ihrem Date ein Robben vor  
den Pissoirs ersparen sollten 97  
Warum wir der Liebe keine Chance mehr  
geben – und falsch damit liegen 102  
Warum es sich lohnt, für die Liebe  
Risiken einzugehen 107  
Selbstvermarktung – warum es sich nicht lohnt,  
sich für ein Date akribisch vorzubereiten 111  
Warum zum Jungsein und der Liebe  
auch das Trinken gehört 115  
Mit dieser Nachricht werden Sie Ihren Angebeteten  
auf keinen Fall wiedersehen – versprochen! 118  
Sie wurden gecockblockt? Das  
können sie dagegen tun 121  
Hammer gegen Lockenstab: Warum man beim  
ersten Date keine Experimente wagen sollte. 124  
Liebe ist kein Kitsch! 127  
Warum es heute zu wenig Sehnsucht gibt 130

Sellerie statt Onanie 135  
Macht Schönheit glücklich? 141

**#online** 145

Upps, vertippt! Wie mein laszives Selfie bei  
einer russischen Diplomatin landete 147  
Too much information – warum uns die  
sozialen Netzwerke krank machen 150  
Liebeserklärung bei Whatsapp? Klar –  
da kann man sie wenigstens wieder  
zurücknehmen! 154  
Sekt statt chatten: Warum wir alle weniger  
auf Smartphones starren sollten 157  
Warum es wichtig ist, mal wieder echte  
Komplimente zu machen 161

**#klischees** 165

Warum der Mensch ein soziales Wesen  
ist, aber auch ein asoziales 167  
Außenseiter und Männerträume – Manchmal  
ist man innerlich zerrissen 171  
Teufelskreislauf Selbstoptimierung:  
Warum wir verlernen, Dinge selbst zu tun 175  
Im Wahn der Selbstoptimierung:  
Wir haben doch nur Luxusprobleme? 179  
Ich bin zum Wegschämen – Kann ich mich  
jetzt bitte von mir trennen? 183  
Leichtsinn oder Leichtigkeit?  
Mein Körper ist ein schutzlos Ding 188  
Vernetflix 194  
Gern wieder 25 sein? Warum früher  
nicht alles besser war 197

Verzettelt und verkalkt – das Problem  
mit der Ordnung 200

**#lifehacks** 207

- Fünf Tipps, wie Sie auch die tollsten  
Menschen loswerden können 209
- Die schlagfertigen Antworten fallen  
mir erst abends im Bett ein 212
- Ist mit 34 die beste Zeit vorbei? Nein, sie  
kommen wieder, diese »Gigamomente« 216
- Hackbällchen und Stehpartys: das  
Elend des Party-Foods 221
- »Werden Sie bloß nicht krank!« – Über den  
Bürokratiedschunzel der Versicherungen 224
- Vorsatztaten und Fahrlässigkeiten 227
- Lasst uns unangepasst und weniger beschämt sein! 231
- Sie mögen Ihre Verwandten nicht? Drücken  
Sie's in Geschenken aus 234
- Der Deal mit Gott – warum wir nur in  
der Not Fliegen fressen 238
- Motzen, nicht kleckern! 243
- Menschen haben kein Verfallsdatum 247
- Wieso Scheitern erst peinlich wird, wenn  
man versucht, es zu vertuschen 251