

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