

Inhalt

Worte zum Anfang 9

1. Bestandsaufnahme: Wie zufrieden bin ich? 15

Das Problem mit dem Glück 19

Das Erwachen 21

Die Jammerfalle 25

Die Samen, die wir pflanzen 28

Emotionales Erbe 35

Money, Money, Money 37

Der Reality-Check 39

Brief an mich selbst 41

2. Bin ich genug? 45

Miss Do It All 46

Der Brei im Kopf 51

Done is better than perfect 58

Feder statt Hammer 60

Auf der Matte bleiben 64

Zufälle gibt's nicht. Oder doch? 74

Die Diktatur der Schönheit 76

Zu dünn, zu dick, zu alles 80

Wir dürfen alle Feministinnen sein 86

Alle wollen individuell sein, aber wehe, du bist anders 88

An erster Stelle kommt die Selbstliebe 95

An erster Stelle kommst du 103

- 3. Was will ich eigentlich?** 113
Von Berufung und Scheitern 114
Schluss mit Zuckerglasur 124
Reinigung, innen und außen 134
Under pressure 138
Get up, stand up 146
Such dir die warmen Menschen, nicht die Coolen 153
- 4. Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?** 158
Was wir brauchen, ist Mut 160
Was wir brauchen, ist Wut 163
Manchmal muss man loslassen 170
- 5. Was kommt nach der Angst?** 178
Warte nicht 178
Nein ist ein vollständiger Satz 180
Ehrlichkeit ist anstrengend 185
Produktiv und fokussiert – geht das? 198
Muss es immer wehtun? 205
- 6. Wie gehe ich mit Hindernissen um?** 209
Die drei Schritte für Stresssituationen 210
Wenn meine Schuldgefühle zu deinen werden 216
Tschüss, Energievampir! 222
Im Hier und Jetzt 226
Raus aus der Konsumfalle 233
Zeit für das, was du liebst 237
Muss ich es alleine schaffen? 249
- 7. Wie liebe ich bedingungslos?** 259
Die Macht der Entschuldigung 259

Der härteste Job der Welt	263
Warum dein Schmerz mir wichtig ist	265
Die Sprache, die alle sprechen	270
Liebe unter Umständen	273
Allein ist nicht einsam	277
Weniger Mauern, mehr Vertrauen	282
Wahres Mitgefühl	291
Geben & Nehmen	294

Quellen 297