

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Was ist Schönheit?	17
Wie entstand der Mythos Schönheit?	18
Die Schönheitslotterie	23
Audrey Hepburn: Schönheitsidol oder Menschenretterin?	33
Jackie Kennedy: schön unglücklich	37
Inhalt vor Schönheit	41
Du schuldest niemandem Schönheit	44
Das Casting meines Lebens	49
Warum Barbie eine Feministin ist	52
Kindsmütter im Einsatz	57
Mode ist Selbstbestimmung	60
Sexismus im Job	64
Instagram zerstört die Vielfalt der Schönheit	69
Hanna Schlönvoigt und ihr Umgang mit der perfekten Illusion	74
Wie Anja Zeidler die Sucht nach Schönheit und Perfektion besiegte	80

Sarah Victoria Schalow – eine Liebeserklärung an sich selbst	84
Männer wollen Ivankas großziehen und Melanias heiraten	88
Feminismus als Label?	95
Was ist Glück?	97
Die Formel des Glücks	98
Das Beste, was es gibt auf der Welt	101
Meine Uroma Martha	113
Sollte man für einen Mann sein eigenes Leben opfern?	120
Say YES!	124
Sunday Blues: ohne Regen kein Regenbogen	129
War es überhaupt Liebe?	134
Der Mann, der mein Leben veränderte	142
Warum YOLO als Lebensmotto nicht glücklich macht	149
Glück entsteht durch Anstrengung	154
Doppel-D: Demut und Dankbarkeit	158
Neid ist der direkte Weg ins Unglück	162
Warum der Optimierungswahn ein wahrer Glücksbremser ist	165
Führt uns eine Bucket List ins Glück?	169
Die Reise, die mein Leben veränderte	174
Der Mönch von Myanmar	182
Das Geheimrezept <i>Pretty Happy</i>	189
So gelingt <i>Pretty Happy</i>	190
Schritt 1: die Sache mit der Selbstliebe	193

Schritt 2: Werde deine eigene Cheerleaderin	202
Schritt 3: <i>Pretty Happy</i> trifft auf Hygge	211
Schritt 4: Lass das Schubladendenken der anderen an dir abprallen	218
Schritt 5: Nimm Abstand von unrealistischen Erwartungen	225
The End: alles und nichts	229
Danksagung	231
Quellen	236