

INHALT

INTRO	6
»Hi! Na?« Oder: Gratis-Club-Feeling	7
MEIN LEBEN MIT 30	12
So jung kommen wir nicht mehr zusammen	14
In den Dreißigern wird verhandelt	19
Der Elefant und die drei Wünsche	24
Wenigstens ist noch Wein im Kühlschrank	28
Happy End? Mir reicht schon eine Happy Hour ...	33
Selbstoptimierung? Nein danke!	38
Shoppingparadies Kopenhagen: Einmal Baby »to go« bitte!	40
Das Schlimmste sind die Trinkpausen!	44
Rettet Jennifer Aniston!	51
Sexual Attraction im Jogginganzug	57
ARBEIT ODER SO ÄHNLICH	62
Hollywood. Oder wenigstens Hamburg. Mein Einstieg in die Medienbranche	64
Liebe, Schnaps & Techno	76
Tschüss, 40-Stunden-Woche. Tausche Frust gegen Freiheit	84
Plötzlich Z-Promi. Oder: Alles, was du hast, hat irgendwann dich	91
Kuhpisse. Oder: Vertrau dem Universum	99

LIEBE UND WAHNSINN ... **104**

Mein erster eingebildeter fester Freund	106
»Only you?!« – Neulich in Marokko, Teil 1	111
Ich werde hier gleich wahnsinnig ... glücklich?	113
Willkommen auf der Ü-30-Party! Oder: Aaron Carters Gesichtstattoo	121
»Lächele doch mal!« – Neulich in Marokko, Teil 2	126
Pisco & Promihochzeiten: Was ist »gutes Beziehungsmaterial«?	128
Berliner Beziehungen. Oder: »NEXT!«	133
Oh, wie schön ist Pa(ar)nama	141
Zoom-Selbsthilfe: Ich will dich aussaugen, Baby!	144
Danke, ich hab schon. Oder: Uwe von der freiwilligen Feuerwehr	155
Endlich chillen mit 40? Oder: Die Absolution von Candace Bushnell	164
Der indische Wahrsager	170
Advent, Advent, der Single brennt. Oder: Guten Lutsch!	178

AM ENDE **184**

Auf der Bank von Lady Di	185
Danke schön	189
Endnoten	190