

INHALT

Ein etwas längeres Vorwort	11
Wenn dich die Lust und Leidenschaft packt	11
Kunterbunte Lebenswege – welcher ist deiner?	13
Die Lebensmitte – was genau ist das eigentlich?	15
Welchen Wunsch trägst du in dir?	16
Lust auf Veränderung und gute Methoden	18
Persönliche Erlebnisse und wissenschaftliche Argumente ..	19
Du bist dran! Ich habe viele gute Reflexionsfragen	
für dich	21
Du bist dran! Übungen zum Mitmachen	22
Mein vorläufig letzter und heißester Tipp	23
Kapitel 1: Die Mitte des Lebens beginnt jetzt	25
Darf ich vorstellen? Meine Freundinnen!	25
Ein Gespräch über die Mitte des Lebens	28
Vergeht die Zeit wirklich schneller, je älter wir werden? ..	33
Wie du selbst dafür sorgst, dass die Zeit nicht mehr so schnell	
vergeht	35
Wie viel Lebenszeit steht dir noch zur Verfügung,	
und wie willst du sie gestalten?	38
Wo, bitte schön, geht's hier denn zum Glück?	44
Schreiben wirkt. Es macht per se glücklich	46
Tipps, damit es auch wirklich klappt mit dem »Glück« ...	49
Kapitel 2: Vorwärts heißt zurück zu dir	52
Ein Schritt zurück hilft, um das Kleine im großen	
Ganzen zu sehen	53
Die schönste Zeit in meinem Leben ist jetzt	54

Wenn dein Leben ein Film wäre, welchen Titel würdest du ihm geben?	57
Tanjas Aufbruch in ihr selbstbestimmtes Leben	62
Eine rote Bommelmütze, ein Weg und ein Selfie	64
Ein zufälliger Perspektivwechsel	65
Happiness is the best Make-up	70
Selbstbestimmt oder nicht selbstbestimmt? Das ist hier die Frage	72
Mach dich schick fürs Leben	74
Lachen befreit und macht glücklich!	74
Licht aus, Spot an! Ab jetzt dreht sich alles um dich!	76
Kapitel 3: Sei du dir selbst der beste Coach	78
Setz dir selbst eine Röntgenbrille auf	79
Kläre deine eigene Rolle	80
Nutze deine Gefühle. Sie wollen dir etwas Wichtiges mitteilen	81
Währt ehrlich am längsten, oder heiligt der Zweck die Mittel?	83
Die Angst davor, nicht gut genug zu sein	86
Selbstzweifel sind erlaubt. Aber auch, sie abzulegen	88
Zeitgleich Leserin und eigener Coach sein?	91
Was ich dir für deine Rolle als Selbst-Coach und die Zukunft empfehle	92
Wer fragt, der führt. Wer sich selbst fragt, der führt sich .	99
Mach's auf deine Art	107
Kapitel 4: Triff wichtige Vorbereitungen	109
Auf die Plätze? Fertig? ... STOPP!	110
Über schnelle Macherinnen, planvolle Umsetzerinnen und Perfektionistinnen	112

Bring deine Ideen und Gedanken auf ein Stück Papier ...	116
Werde wieder sichtbar für dich	119
Sorge für Verbindlichkeit	121
Die Sache mit der Zeit in Verträgen	126
Muster erkennen durch den Wechsel der Perspektive	127
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	129

Kapitel 5: Räume innerlich auf, und schaffe Platz

für Neues	135
Über kleine Drachen und Brotkrümel in meinem Rucksack	136
Meine Idee von einem selbstbestimmten Leben	140
Mein Job! Meine Liebe! Mein Leben!	141
Wenn nicht jetzt, wann dann?	143
Sorge für Klarheit. Platz schaffen für Neues	146
Eine kleine Geschichte über die Dinge, die wirklich wichtig im Leben sind	147
Was soll zukünftig mehr deine Aufmerksamkeit erhalten?	149
Wie du dir dein Leben versüßen kannst	150
Äußerer Klarheit folgt innere Klarheit. Und andersherum	154
Wie funktioniert nun dieses »Loslassen«?	157

Kapitel 6: Checke deine Ressourcen	166
Alles, was du für deinen Weg brauchst, ist bereits in dir ..	167
Echte Magie beginnt dort, wo du mutig deine Komfortzone verlässt	169
Raus aus der Komfortzone. Mit Ängsten umgehen lernen	173
Mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen	180
Zeig her deine »Töpfe« und was in dir steckt	181

Kapitel 7: Aufbruch in dein selbstbestimmtes Leben ..	204
Die Entscheidung kommt vor der Veränderung	205
Von großen Entscheidungen, einsamen Wölfinnen und anderen Typen	207
Von kleinen Entscheidungen, langsamen Brüterinnen und anderen Typen	210
Und würde ich eine Entscheidung fällen, was wäre dann?	214
Keine Qual bei der Wahl	217
Dein ganz persönlicher Plan vom Glück	221
Bierdeckelpläne sind für Männer. Frauen mögen es mit Stil	222
Mach den Plan zur Nebensache und vertrau auf dich! ...	225
Nimm dein Leben in die Hand. Wage die Veränderung ..	227
Dein Leben? Deine Verantwortung!	229
Der Hüter der Schwelle. Von der Überwindung kosten ..	232
Unsere Familie. Ein besonderer Hüter der Schwelle	233
Eine kurze Zeitreise zur Kindheit deiner Eltern	236
Leg den unsichtbaren Staffelstab zur Seite, und lebe dein Leben	239
Vor dem Plan ist nach dem Plan	243
 Ein sehr, sehr kurzes Nachwort	 246
Danke buchstabiert man nicht, danke fühlt man	247
 Anhang	 249
Verzeichnis der Übungen	249
Arbeite mit mir – Angebot für deine persönliche Entwicklung	250
Literaturtipps	251
Anmerkungen	252