

Inhalt

Prolog: »Du kannst so toll Sandwiches holen!« 9

10 Arten, wie Sie vielleicht Ihr Leben verschlafen

- #1 »Alles gut.«**
Zweckoptimismus & Selbsttäuschung 15
- #2 »Was hast du gesagt?«**
Anwesend, aber nicht präsent 31
- #3 »Ich kann das nicht.«**
Selbstunterschätzung & starres Selbstbild 44
- #4 »Ich vergleiche mich, also bin ich.«**
Images & Orientierungsfallen auf Facebook,
Instagram etc. 61
- #5 »Ich bin dann mal weg.«**
Betäubung mit Serien, Spiele-Apps und Alkohol 75
- #6 »Sag du mir einfach, was ich machen soll.«**
Sich anpassen & Erwartungen erfüllen 86
- #7 »Keine Zeit, muss arbeiten.«**
Arbeit als Ersatz für *alles* 104
- #8 »Irgendwann mal werde ich ...«**
Träume statt Ziele 116
- #9 »Ich würde ja, aber du stehst mir im Weg!«**
Konfliktvermeidung & vorseilender Gehorsam 131
- #10 »Ja, aber ...«**
Zweifel, Zweifel, Zweifel 146

Abschluss: »Sich zufriedengeben vs. zufrieden sein«	
Wachsam wachsen statt sich selbst optimieren	158
Epilog: Carpe the hell out of this diem!	168
Selbstreflexionstest	170
11.55 Uhr: Letzter Weckruf	183
Anhang	185
Danke	185
Literaturverzeichnis und Empfehlungen	187
Stichwortverzeichnis	189
Über die Autorin	190