

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung: Zwischen Me-Time und Brautkleid-Anprobe – Dein Guide durch die Zwanziger</b>	<b>10</b>
Lust auf Matcha Latte?	10
Was erwartet dich in diesem Buch?	12
<b>Kapitel 1: Der Weg zum »That Girl«-Mindset</b>	<b>13</b>
Intuition – Zwischen Herz und Verstand	13
Love Yourself First – Die Kraft der Selbstliebe	21
Von FOMO zu JOMO – Freude statt Druck	37
<b>Kapitel 2: Schluss mit Gefallen-Wollen</b>	<b>48</b>
Resilienz – Von Rückschlägen zu Comebacks	48
Zwischen Leidenschaft und Druck – Der schmale Grat des Perfektionismus	56
Bye People Pleasing – Finde dein echtes Selbst	64
<b>Kapitel 3: Erfolg ist eine Entscheidung</b>	<b>77</b>
Angst als Erfolgsbremse – Mut verleiht Flügel	77
Unterschätzt? So drehe ich es zu meinem Vorteil	84
Fünf Produktivitätshacks – Raus aus TikTok, ran an den Schreibtisch!	93

Vergleiche? Zwischen Filtern und Reality	98
»Du hast den Job!« – Das »Lucky Girl«-Mindset	107
<b>Kapitel 4: Self-Care isn't selfish</b>	<b>121</b>
Glückshormone hacken!	121
Mental Glow-Up – Slay, but mentally!	122
Social Battery – Couch > Party	126
Journaling – Therapie für die Seele	131
<b>Kapitel 5: Kraftquellen</b>	<b>138</b>
Liebeskummer? Ist nur ne Phase	138
Wahre Liebe ist einfach	155
Toxic Friends? Nicht mit mir	168
EQ > IQ – Empathie, Takt und Co.	180
Konstruktive Kritik oder Gaslighting?	182
Let's talk about money, baby!	194
<b>Kapitel 6: Find Your Peace</b>	<b>201</b>
Stop Overthinking – Was hält dich nachts wach?	201
Grateful AF – Der Schlüssel zu Fülle	211
<b>Danksagung</b>	<b>218</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>219</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>223</b>