

# Inhalt

## Einleitung

Seite 8

Wie ich im Hausflur die Wechseljahre traf, warum eine ahnungslose Gynäkologin dafür verantwortlich ist, dass ich meinen Job kündigte, und wie man eventuell die Antworten auf ein, zwei bedeutungsvolle Fragen finden kann.

## Kapitel 1 – Akzeptanz

Ich hab mir das irgendwie anders vorgestellt. Seite 14

Was die Lebensmittel mit Star Wars und die Wechseljahre mit Weihnachten zu tun haben, wie sich das Chaos wirklich überall breitmacht und warum es okay ist, wenn man gerade nicht okay ist.

## Kapitel 2 – Optimismus

Alles wird gut. Vielleicht. Aber anders. Seite 40

Warum die rosarote Brille auch nicht besser ist als das Worst-Case-Szenario, wieso man in Zukunft nicht mehr ins Kissen schreien sollte und weshalb frische Bettwäsche besser ist als ein Lottogewinn.

## Kapitel 3 – Selbstwirksamkeit

Ich hab zwar keine Kontrolle, aber Einfluss. Seite 64

Warum sogar Barbie und ihre Freundinnen meistens erschöpft sind, wie ein amerikanischer Präsident mit einer viel zu langen To-do-Liste zusammenhängt und wieso man ab und zu barfuß im Garten stehen sollte.

## Kapitel 4 – Verantwortung

Ich bin nicht schuld, aber zuständig. Seite 92

Warum verkochte Spaghetti gern eine Krise auslösen, wie man sich die größten Steine selbst in den Weg legt und warum man Freundlichkeit nicht nur für andere übrig haben sollte.

## Kapitel 5 – Netzwerkorientierung

Allein ist doof, aber Nähe ist auch nicht leicht. Seite 116

Weshalb fünf Richtige eigentlich ein Hauptgewinn sind, warum Hellsehen in Sachen Sex leider nicht die richtige Strategie ist und wieso Alleinsein tatsächlich Beziehungspflege sein kann.

## Kapitel 6 – Lösungsorientierung

Ich bin nicht das Problem – ich hab nur eins. Seite 142

Wie man Entscheidungen auf jeden Fall verhindert, wie man sein Stärken-Portfolio auf Vordermann bringen kann und warum auch kleine Dinge ganz schön große Folgen haben können.

## Kapitel 7 – Zukunftsorientierung

Und jetzt? Weiter. Seite 168

Warum man sich neu erfinden oder so bleiben darf, wie man ist, wieso die richtige Richtung wahrscheinlich wichtiger ist als ein Ziel und was man unbedingt mitnehmen sollte, wenn man sich auf den Weg macht.