

Cornelia Mangelsdorf

Achtung - fertig - 30

*Karriere, Kinder und die Liebe -
oder der Wunsch, alles anders zu machen*

Scherz

Inhalt

Einleitung 9

Teil 1

DIE GROSSEN THEMEN DER DREISSIGJÄHRIGEN

1. Die Liebe des Lebens 17

- Der richtige Partner. Echt oder falsch? 21
- Moderne Männer, moderne Frauen 22
- Was bringt zwei Menschen zusammen? 28
- Der andere Mann. Lustobjekt oder Alternative? 30
- Wann ist es Zeit zu gehen? 37
- Oder lieber doch keinen Partner? 43

2. Sehnsucht nach Familie. Ihr ganz spezieller Wert. Ihr Preis 50

- Ein Kind haben 51
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Kind? 52
- Risse im Kokon 55
- Wie Fürsorge und Freiheit eine Allianz eingehen können 59
- Freunde: die Ersatzfamilie 63
- Die eigenen Eltern. Wie viel Nähe - wie viel Distanz? 70
- Spannungsreiche Sonntage 77

3. Beruf und Erfolg 79

- Der Wandel der Karriere 81
- Von Beruf Nomade 83
- Zukunftsmusik: Das Konzept des Lebensunternehmers 87
- Frei arbeiten — Chance oder Tücke? 90

4. <i>Die Sinnkrise</i>	93
Sehnsucht nach etwas ganz anderem	93
Es muss doch mehr als alles geben!	94
Die Ästhetik des Scheiterns	99
Die Kraft der Berufung	103
Aussteigen auf Zeit. Die Kraft der Planlosigkeit	104
Soziales Engagement	106
Der innere Schweinehund	108
Alter werden — muss das sein?	109
Schönheit entspringt einem guten Leben	113

Teil 2

DIE NABELSCHAU - STRATEGIEN FÜR PFLICHT UND KÜR

1. <i>Lernen, Entscheidungen zu treffen</i>	117
Alles ist möglich ...	117
... aber nichts geht	119
Die Kraft der Gelassenheit	123
Der Umgang mit Enttäuschungen	124
Sorgenmanagement	125
Was Sinn hat, macht das Leben lebenswert	128
Dinge gangbar machen — durch Entscheidungen	130
Vorsicht, Selbstsabotage!	136
Die Kraft der Weisheit	137
2. <i>Wagen, sich festzulegen</i>	140
Keine Angst vor Verantwortung	140
Keine Angst vor der eigenen Courage	141
Selbst wählen, bevor es andere tun	144
Der Weg der kleinen Schritte	145
Sein Gleichgewicht finden	147
Bangemachen gilt nicht	149
In die Tiefe denken	149
Die Säulen des Glücks. Eine Orientierungshilfe	155
Ist Glück erblich?	164
Die Feinde des Glücks	165

3. *Voll das Leben. Der Weg zum Glück* 170
 Mit seinem Pfunde wuchern. Seine Talente herausfordern 170
 Das Leben verändern 172
 Schaffen Sie sich Experimentierfelder 174
 Schwächen sind Quellen der Kraft 176
 Lernen, sich mit sich wohl zu fühlen 179
 Selbstaufmerksamkeit 185
 Sich Zeit nehmen 190
 Pläne verkürzen die Zeit 195
 Sehnsucht: das Glück, auf etwas warten zu können 196
 Alles hat seine Zeit 198
4. *Pflicht und Kür* 199
 Carpe diem 199
 Die Weisheit des schielenden Blicks 200
 Ziele 201

Teil 3

DIE PAAR PROBLEME - STRATEGIEN, DAMIT UMZUGEHEN

- Ansprüche: Wohl dem, der lockerlassen kann 205
 Info-Stress: Man muss nicht alles wissen 209
 Unruhe: Ein Hoch auf die Gelassenheit 214
 Einsamkeit: wandelbar! 218
 Innere Leere: Alarm! 225
 Katastrophen: Wie man sie überwindet 228
 Stress: Machen Sie ihm Beine! 231

- Zum Schluss* 237
Weiterführende Literatur 239
Über die Autorin 240