

ALEXANDRA ROBBINS &
ABBY WILNER

QUARTERLIFE CRISIS

Die Sinnkrise der
Mittzwanziger

Aus dem Amerikanischen
von Doris Mendlewitsch
und Ute Diemer

ULLSTEIN

Inhalt

VORWORT

Quarterlife Crisis ist überall	II
--	----

EINLEITUNG

Quarterlife Crisis — was ist das?	13
Warum soll man sich mit der Quarterlife Crisis beschäftigen?	17
Wie erkennt man eine Quarterlife Crisis?	20
Was wissen Sie über die Quarterlife Crisis?	25

KAPITEL 1

Wie finde ich heraus, wer ich wirklich bin?	31
»Was machst du denn so?«	33
Was jetzt?	37
Kompromisse schließen	40
Seine Neigungen entdecken	46
Den Glauben bewahren	48
Trial and Error	50
Die Meinung ändern	55
Job-Hopping	58
Der Weg ist das Ziel	62

KAPITEL 2

Die Angst, erwachsen zu werden	67
Das Ende der Unschuld	73
Schon angekommen?	79
Die Elternfalle	81
Immer währender Einfluss	89
Die <i>'Zeiten'</i> ändern sich	93

KAPITEL 3

Immer diese Versagensängste.	97
Auf die Plätze, fertig — Fehlschlag	98
Träume sind wichtig	104
Unternehmen gescheitert	109
PlanB.	114
Ratschlag vom Profi.	119

KAPITEL 4

Was bedeuten diese Probleme?	123
Zweifel und Fragen	127
Arbeitsprobleme.	130
Soziale Anpassung	137
Überwältigt werden	139
Leinen los.	144
Enttäuschte Erwartungen	149
Das verlorene Paradies.	154
Eine Therapie machen.	157
Alpträume verscheuchen.	164

KAPITEL 5

Woher weiß ich, dass meine Entscheidungen richtig sind?	167
Ortswechsel	171
Woher <i>weiß</i> man, ob der Partner der richtige ist?	177
Aus dem Bauch heraus.	185
Weg vom Schwarz-Weiß-Denken.	188
Sich treiben lassen.	191

KAPITEL 6

Karriere, Freunde, Familie, Partnerschaft — geht das alles unter einen Hut?	195
Alles kommt immer anders, als man denkt	198
Arbeit allein macht auch nicht glücklich.	202

Die liebe Liebe	211
Stress-Blessuren	217
Der Balanceakt	219

KAPITEL 7

War das Studium wirklich vollkommen nutzlos? . . .	223
Loslösung in sechs Schritten	224
Die Qual der Fächerwahl	230
Look at All the Lonely People	237
Ein anderer Lebensstil	243
Was man mitnehmen kann	251
Schlussfolgerung	253
Dank	255