

# Inhaltsverzeichnis

Prolog .....	9
Einleitung: <i>Life! Reloaded</i> – dein Leben ist zu kostbar für »irgendwann« .....	11
<b>RE!FLECT – Erkenne dein »Wofür« und dein »Genug«</b> .....	<b>19</b>
Wessen Leben lebst du? Hinterfrage, welche Erwartungen dich prägen .....	21
Wofür lebst du? Finde heraus, was dich lebendig macht und erfüllt .....	39
Wie viel ist genug? Brich aus Statusdenken und Lifestyle-Inflation aus .....	59
<b>RE!FRAME – Ändere deine Perspektive, und die Welt ändert sich mit</b> .....	<b>79</b>
Longevity: Geschenk und Gamechanger für die Lebensmitte .....	81
Digitale Selbstermächtigung: KI und soziale Medien bewusst nutzen .....	97
<b>RE!LEASE – Lass los, was dich klein hält</b> .....	<b>117</b>
Vom Stau zum Fluss: Nur wenn du loslässt, kannst du wachsen .....	119
Vom Ego zur Seele: Spiritualität in deinem Life! Reloaded .....	131
<b>RE!LOAD – Erlaube dir, dich neu zu erfinden</b> .....	<b>151</b>
<i>Work! Reloaded</i> : Arbeit, Sinn und Selbstführung .....	153
<i>Life! Reloaded</i> : Werden ist besser als Sein .....	175
<b>RE!LATE – Finde Menschen, die mit dir gehen</b> .....	<b>195</b>
Real Friends statt Deal Friends: Der wahre Wert von Beziehungen .....	197
Dein Leben, dein Vermächtnis: Gestalte jeden Tag, was du weitergibst .....	221
Schlusswort: Deine Reise beginnt jetzt – später ist nur ein anderes Wort für nie .....	229
Epilog .....	235
Danksagung .....	237
Anhang .....	239
Stichwortverzeichnis .....	249
Die Autorin .....	253