

Petra Wüst

# Sei frech, wild und wunderbar

12 mutige Schritte für Frauen, die mehr wollen

**orell füssli** Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
Das war's! . . . . .	13
Mut zu sich selbst . . . . .	21
Aufbruch in die Mutzone . . . . .	29
Frauen entdecken ihr Leben . . . . .	45
Bloß nicht aus der Rolle fallen . . . . .	65
Das Leben ist keine Kopie . . . . .	77
»Nur perfekt ist gut genug« und andere Irrtümer . . . . .	93
Leben Sie Ihre Stärken . . . . .	109
Raus aus dem Schuld- und Schamprogramm . . . . .	125
Rund, na und? . . . . .	147
Beziehungen auf Augenhöhe . . . . .	165
Handeln Sie machtvoll . . . . .	181
Gönnen Sie sich Mitgefühl . . . . .	203
Wenn Frauen aufblühen . . . . .	217
Lesen Sie weiter . . . . .	219