

INHALT

1	WARUM DIESES BUCH?	11
	Wenn Mädchen in ihrer Entwicklung stecken bleiben	12
	Wir brauchen eine breite Diskussion	15
	Making-of: Gebrauchsanweisung für dieses Buch	18
	Ein Wort zum Gendern	20
2	MUTLOSE MÄDCHEN – EIN NEUES PHÄNOMEN	21
	Das Scheitern am täglichen Laufsteg	21
	Wie lässt sich der Befund einordnen?	23
	Das familiäre Umfeld	25
	Das gesellschaftliche Umfeld	27
	Mutlose Mädchen halten uns einen Spiegel vor	30
3	FALLGESCHICHTEN AUS MEINER PRAXIS	31
	Emma	31
	Hella	36
	Luisa	39
	Marga	41

4 EINE DETAILLIERTE INTERPRETATION DES BEFUNDS. . .	43
Unfreiheit: gefangen im eigenen Gefängnis	47
Misstrauen: Wenn die Hoffnung stirbt	51
Angst als eine Freundin in der Not	54
Exkurs: Angststörungen	58
Herabgestimmtheit: lustlos statt traurig	60
Exkurs: Formen der Depression	63
Erschöpft oder ausgebrannt?	66
Mut ist ein Lebenselixier	67
Mut und genderspezifische Vorurteile	72
Und was ist mit den Jungen?	74
Gefahren in der äußeren Welt	76
Gefahren in der inneren Welt	80
Desinteresse: eine Strategie gegen Überforderung	82
Hypersensitivität: ein innerseelischer Zustand?	85
Neues – eine zweischneidige Dimension unseres Lebens	88
Pessimismus ist wie eine schwarz gefärbte Brille	90
Gefühle sind ansteckend	92
Traumatisierung als mögliche Ursache für Mutlosigkeit	94
Schule als Lern- und Sozialraum	98
Vom Risiko, sich zu zeigen	100
Verstummen: Jedes Wort zeigt schon zu viel	102
Ambivalenz und der Sprung ins kalte Wasser	105
Selbstbestrafung – ein sich selbst verstärkender Kreislauf	107
Ein mutloser Körper ist ein kraftloser Körper	109
Verwahrlosung: Wenn mutlose Mädchen sich selbst aufgeben.	111
Selbstverletzung: Autoaggression hat Suchtpotenzial	113
Selbstmordgefährdung: Wenn sich der Teufelskreis vereingt	114
Kranksein als guter Begleiter	115
Mutlose Mädchen – eine neue Krankheit?	117
Eine kurze Zusammenfassung des Befunds	120

5	BIOGRAFISCHE NACHFORSCHUNGEN	122
	Gibt es einen Generationenbruch?	123
	Was macht (kleine) Mädchen mutlos?	125
	Sind Mütter keine Vorbilder mehr?	127
	Mütter und Töchter im Dialog	131
	Väter sind zu wenig präsent	134
	Familie kann Halt geben	136
	Geschwister als Rivalen	140
	Unser Schulsystem ist defizitorientiert	142
	Das große Potenzial der Schule	145
	Digitale Welt – Fluch und Segen zugleich	150
	Der Kontakt zu Gleichaltrigen	153
	Sexualität – eine Herausforderung	157
	Regression macht Fortschritte möglich	159
	Der Zeitgeist und unsere historischen Wurzeln	162
 6	 FALLBEISPIELE: WIE GING ES WEITER?	 166
	Emma	166
	Luisa	172
	Marga	177
	Eine kurze Reflexion zur Psychotherapie	181
 7	 AUSWEGE AUS DER MUTLOSIGKEIT	 184
	Die Basis: Mutlose Mädchen brauchen mehr Raum	185
	Vertrauen als Beziehungselixier	187
	Die besondere Rolle des gesprochenen Wortes	190
	Vom Mut, sich mit Schuldgefühlen auseinanderzusetzen	192
	Das tiefe Bedürfnis, gehalten zu werden	195

Aushalten heißt »Ich trage dich«	197
Lieber mal wegschauen statt kontrollieren	200
Von guten Ideen und wohlmeinenden Ratschlägen	202
Warum Zwang nicht hilft	204
Ein Fundament, das trägt	207
Strategien gegen die Angst	209
Antidepressiva, Neuroleptika und Co.	212
Psychotherapie: Auf die Vielfältigkeit kommt es an	214
Exkurs: Psychodrama	217
Im Zentrum der Behandlung steht ein Auftrag	218
Ambulant oder stationär?	219
Manchmal hilft nur eine Trennung	222
Paten als zusätzliche Bezugspersonen	223
Auch mutlose Mädchen brauchen einen Beruf	226
Wenn gar nichts mehr geht	227
Alles braucht seine Zeit	229
Was hilft denn nun?	232
90 Sätze für Eltern	234
 SCHLUSSWORT	 239
Ein kleines Theaterstück	241
 BRIEF AN EIN MUTLOSES MÄDCHEN	 244
 HINWEISE	 247
DANK	249
SACHREGISTER	250