

INHALT

1 Bin ich_älter?	11
<i>Now or never?</i>	11
Wollen wir zusammen springen?	16
Alterslose Tante Hille	18
Alte weiße Frauen?	20
Jung gegen alt? Oder umgekehrt?	25
Ich bin meine eigene Zielgruppe	27
Wie läuft die denn rum?	28
2 Bin ich_mein Körper?	33
Der Weg ins Wasser	33
Schamscrawlings	36
Instascham und Botoxstolz	42
Lächellähmung und andere Lügen	49
Kältetote Fettzellen	52
Gemacht oder nicht gemacht – das ist hier die Frage ...	54
Bin ich bald eine ästhetische Zumutung?	58
<i>Woman on Crossfire</i> oder:	
Ich bin mehr_als meine Hormone	61
Serpentinen und Selbstwahrnehmung	61
Schachtelkranz und Torschlusspanik	64
<i>How to set women on fire</i>	66
Chiacracker oder Cremant	69
Die überfällige Revolution	71
Eva macht's vor	73
Sind das die Wechseljahre oder:	
Ist das Leben ein Arschloch?	76
Wutmamis oder: Naschen am Büfett	78

3 Bin ich_wütend?	81
<i>Who run the world? Girls?</i>	81
Robbis Wutmonster	84
Ausflippen	87
Lächeln gegen Wutfalten	93
Diss-Tracks und Mad Women	96
Fake-Lächeln und Emotionsarbeit	100
Wutdeckel und Surface Acting	102
Emotionsarbeit in der Economy Class	107
Willkommen im Deutsche-Bahn-Wutraum	108
Spaß beiseite	113
Ab in die Ecke	114
<i>Breathe, Baby!</i>	115
Die Klügere gibt lieber nicht nach	119
Von den Alten Wut lernen	124
MILWs – <i>Mothers I'd like to see wrestling</i>	130
MeToo_Retro	136
<i>Ob ich ohne Uniform auch so sexy aussehe?</i>	136
<i>Grab him by the balls</i>	138
Denn sie wissen nicht, was sie tun?	142
Noch nicht quitt	147
Wo geht man denn heute so hin?	150
Der Schwanz in meinem Rücken	153
Weibliche Patriarchen	156
Die Eier der Chrissie Hynde	158
4 Sollte ich_Arbeit loswerden?	163
Lieblosstrategien	163
Verhaltensstarre und Putzreflexe	166
Magische Wäschekörbe und Elternrache	172
Wäsche im Ofen und nächtliche Küchenorgien	175
Wellnesswochenenden gegen die Wut	179
Curling Mom am Livestandort	181

5 Sollte ich_mehr Kohle sehen?	185
Nobelpreiswürdige Lücken	185
Wünschen kann man sich alles	186
Paralleluniversum Landfrauen	188
Nicht gelebtes Leben	192
Abgesichert. Für den Todesfall	197
Tradwives essen Blattgold	202
6 Will ich_Männer verstehen?	207
Die Verwandlung des Mike Tyson	207
Zwischen Selbstentwertung und Manosphere	209
Beschämte Männlichkeit	212
Gefühlsverlust und Panikattacken	215
Männer, die sich selbst verstehen	217
7 Kann ich_lieben?	220
»Ei, ei, ei, was seh ich da? ...«	220
Lex Barker am Wähl scheibentelefon	224
Mein Gorilla	227
»Gender Fun Gap«	229
Magic Mike	234
<i>Fifty Shades of Men</i>	237
Love Fomo	239
Lernen vom Ex	241
Alle möglichen Lieben und warum eine nicht (annähernd) alles kann	243
Verliebt, verlobt, verheiratet, getrennt, nicht entliebt, weiter verheiratet?	249
Simone	252
Geheime Innenwelten	255
Liebe durch Neugier	258
Geheimnisse unter Paartherapeut:innen	261
Riskantes Geständnis	264
Plötzlich die Grätsche	267

Dating-Burn-out	272
Nackte Kanonen	277
<i>Guilty Pleasures</i>	281
Kleiner Exkurs zu Lust und Macht	283
Abgerissene Träume und Metamorphosen	287
»Wofür brauchst du mich in deinem Leben?«	292
8 Kann ich_loslassen?	301
Warum ich Fotorückblicke hasse	301
Unfall in Zeitlupe	303
Rosa Neuronen	306
Boxen am Boden	308
Gelöschte Paaridentität	311
Stumme Bilder	314
Unsichtbare Mutter	318
Anmerkungen	321