

Inhaltsverzeichnis

Einleitung | Zeitalter der Unsicherheit 9

Teil I

Überall Opfer

Kapitel 1 | Von allem getriggert 31

Kapitel 2 | Grenzenlose Ansprüche 48

Kapitel 3 | Verachtung Andersdenkender 65

Teil II

Die Überbehütung

Kapitel 4 | Paranoide Erziehung 83

Kapitel 5 | Gesellschaft als Wohlfühlblase 93

Teil III

Die Selbsttäuschung

Kapitel 6 | Der Mythos vom Patriarchat 117

Kapitel 7 | Was Antirassisten nicht hören wollen 139

Kapitel 8 | Die Erklärung für alles 151

Teil IV

Das überhöhte Selbstbild

Kapitel 9 | Wie Narzissten die Opferkarte spielen 167

Kapitel 10 | Moraleische Selbstdarstellung 180

Teil V

Jenseits der Opferrolle

Kapitel 11 Stelle dich der Realität	197
Kapitel 12 Finde heraus, was dich kränkt	214
Kapitel 13 Stärke deine Resilienz	229

Teil VI

Was wir brauchen

Kapitel 14 Hilfe zur Selbsthilfe	245
Kapitel 15 Brücken schlagen und Grenzen setzen	257
Fazit Die Antwort auf Unsicherheit	267
Referenzen	273