

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 Moralische 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