

INHALTSVERZEICHNIS

7 Triggerwarnung

9 TEIL 1: Wer bin ich? Warum fühle ich (so)?

- 9 Liebe Post-2000 – Eine Bestandsaufnahme
- 15 Familienbiografie (im Brennpunkt) – Willkommen zu Hause!
- 23 (Un-)Sicherheit – (Ent-)Bindung
- 33 (Miss-)Brauch und (Familien-)Trauma
- 40 Sigmund Freud feat. Lana Del Rey – Das „Daddy-Issues“-Issue
- 49 Ü18 – Losing my religion

59 TEIL 2: Ich denke, also bin ich – aber was denke ich (eigentlich)?

- 59 Selbstsabotage – Der Feind in dir
- 69 What is Angst? – Baby don't hurt me
- 82 Déjà-vu du Trauma – Denktäuschung Spezial
- 95 Es war einmal ... Manipulation! – Gaslighting für Anfänger:innen
- 107 (Gemeinsam) einsam – Nachricht von der FOMO

121 TEIL 3: Guck mal raus! Geht die Welt unter?

- 121 Zuletzt online? Jetzt!
- 131 Links, rechts, links, rechts: Jackpot! – Das Spiel mit der Liebe
- 139 www.0190.666-666.de – Die Porno-Psychose
- 149 „Lieb dich!“ – „Lieb dich doch selbst!“

159 TEIL 4: (Die große) Liebe!

159 ... und sie lebten glücklich bis ... zu ihren Bindungsängsten

170 Bad Romance – Vergiftete Liebe

177 (Miss-)Kommunikation – Die Macht der Sprache

185 R.I.P. (wahre) Liebe – Lang lebe die Liebe!

195 Die Wahrheit

201 Dank

203 Weiterführende Informationen zum Thema

204 Quellenverzeichnis

208 Allgemeine Quellen