

# **Inhalt**

## **Vorab**

**Was kann der  
Behandlungsansatz? 9**

## **Erstgespräch**

**Was führt das Patriarchat zu uns? 25**

Ein luppenreiner Psychopath 31

Date mit einem Narzissten 44

Sex, Lügen und Machiavelli 57

Die Gesellschaftsordnung mit dem D-Faktor 68

## **Familienaufstellung**

**Wie uns das Patriarchat sieht  
und wie wir uns sehen 75**

Action Man oder:

Der Mann, der zu viel musste 81

Annabelle ist anders 97

# **Co-Abhängigkeit**

## **Unbequeme Wahrheiten über den Umgang mit uns und der Welt 113**

Von unserem Leistungsfetisch profitiert  
das Patriarchat 116

Wir teilen die Gewaltfantasien  
des Patriarchats 122

Wir machen es uns mit Krisen leicht –  
dank Patriarchat 127

# **Therapie**

**Ist das wirklich mein Problem? 137**

Diagnostik und Therapie:  
Noch mehr Gender Gaps 141

Vererbtes Trauma XY ... ungelöst 147

Beispiel Racial Bias:  
Therapie und Diskriminierung 155  
Raus aus der Coaching-Falle,  
rein in die Komfortzone 163

# **Bestandsaufnahme**

**Lohnt sich eine Langzeittherapie  
des Patriarchats? 177**

Backlash: Warum wird das  
Patriarchat ruckfellig? 184  
Therapieziel: Empathie 198

## **Abschlussbericht**

**Ist unser Patient austherapiert?  
(Spoiler: ja) 219**

Wie wir dem Patriarchat in uns zeigen,  
wo's rausgeht 224

**Dank 235**

**Anmerkungen 239**