

# **Inhalt**

## **Vorab**

**Was kann der  
Behandlungsansatz? 9**

## **Erstgespräch**

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

Ein lupenreiner 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 rückfällig? 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**