

INHALT

EINLEITUNG	9
WIE SIE DAS BESTE AUS DIESEM BUCH HERAUSHOLEN	13
KAPITEL 1	
DAS ARSCHLOCH IN UNS: DEN INNEREN KRITIKER IM GRIFF BEHALTEN	25
KAPITEL 2	
HAU AB UND LASS MICH IN RUHE: ISOLATION UND VERSTECKSPIELE SCHÜTZEN NICHT	51
KAPITEL 3	
CHECK-OUT: FUNKTIONIEREN IHRE SELBSTBETÄUBUNGSMECHANISMEN NOCH? ..	73
KAPITEL 4	
AUS VERGLEICHEN ERWÄCHST DIE VERZWEIFLUNG: DAS IMMERWÄHRENDE KARUSSELL IM HIRN	95
KAPITEL 5	
DIE ABRISSBIRNE IHRES LEBENS: SELBTSABOTAGE	107
KAPITEL 6	
ICH FÜHLE MICH WIE EINE BETRÜGERIN: DAS HOCHSTAPLERSYNDROM	117
KAPITEL 7	
DIE GROSSE SHOW: GEFALLSÜCHTIGE UND ANERKENNUNGSJUNKIES	131

KAPITEL 8 DAS PERFEKTIONISMUSGEFÄNGNIS: SELBSTZERSTÖRUNG IN REINKULTUR	149
KAPITEL 9 STARK SEIN: DIE TRÜGERISCHE HARTE SCHALE	161
KAPITEL 10 LASS MICH NUR MACHEN: KONTROLLE AUFGEBEN	173
KAPITEL 11 DER HIMMEL FÄLLT UNS AUF DEN KOPF: IMMER AUF DIE KATASTROPHE VORBEREITET	185
KAPITEL 12 DIE SCHULDKARTE: KEIN ANSCHLUSS UNTER DIESER NUMMER	197
KAPITEL 13 DIE SCHEISS-DRAUF-MENTALITÄT: ZYNISMUS AUF STEROIDEN	205
KAPITEL 14 NIEMAND MAG FAULPELZE: DIE NACHTEILE VON LEISTUNGSORIENTIERUNG	217
KAPITEL 15 WERTE: IHR KOMPASS	229
KAPITEL 16 ICH WEISS, DASS DAS DIE WAHRHEIT IST	243
QUELLEN	249
DANKSAGUNG	253
ÜBER DIE AUTORIN	255