

INHALT

VORWORT Warum dieses Buch?	11
---	----

TEIL I EIN NEIN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR FREIHEIT

KAPITEL 1 Warum es so f*cking schwer ist, Nein zu sagen	17
Grenzen bedeuten für jeden von uns etwas anderes	18
Warum Sie zu oft <i>Ja</i> sagen – und was das Patriarchat damit zu tun hat	21
People Pleasing: der Wolf im Fürsorge-Schafspelz	26
Toxic Positivity: Empathiefreiheit als Machtmittel (und Milliardengeschäft)	29
PRAXISTEIL: Grenzverletzungen frühzeitig erkennen	34
Was tun, wenn Sie selbst eine Grenze überschritten haben?	37
Wie Sie Manipulation entlarven	38
Drei Hacks, um im Alltag konsequenter für sich einzustehen	43
Abgrenzen für Eilige: schnelle Antworten auf Grenzverletzungen	45
 KAPITEL 2 In schlechten, aber nicht in guten Zeiten? Schieflagen im Familien- und Freundeskreis	49
Von wegen naturgegeben: eine kurze Geschichte der Familie	51
Konservativ versus links-grün-versifft? Entgleisende politische Diskussionen im Familienkreis	54
Die Grenzen des Sagbaren: Wie ehrlich dürfen wir sein?	56
Respekt oder Selbstaufgabe: Was schulden wir unseren Eltern?	58

PRAXISTEIL: Gelingende Beziehungsarbeit in	
(Wahl-)Verwandtschaften	63
Auf Augenhöhe über Politik diskutieren	63
Wenn streitende Eltern versuchen, ihre Kinder zu manipulieren	67
Wie Sie passive Aggression aushebeln können	70
Wie Sie eine Kontaktpause fair kommunizieren können	74
Abgrenzen für Eilige: schnelle Hacks für den Familienalltag	77
Auch unsere Freundschaften brauchen	
Beziehungsarbeit	80
Frenemies: Risiken und Nebenwirkungen ambivalenter Freundschaften	82
Das Einbahnstraßen-Dilemma	85
Eine Freundschaft aufkündigen: ja oder nein?	89
Abgrenzen für Eilige: raus aus platonischen Einbahnstraßen	92
KAPITEL 3 Das ultimative Versprechen? Über Liebe	
und Grenzenlosigkeit	95
Ein Plädoyer gegen Datingtipps	96
Wie der Glaube an schicksalhafte Liebe mit Partnerschaftsgewalt zusammenhängt	99
Von Bindungstypen und Projektionen	104
Polyamorie: des Kaisers neue Kleider?	108
Schopenhauer und die Stachelschweine: Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz	112
Von Wurstbrotten und Apokalyptischen Reitern: Wie Streiten (nicht) funktioniert	115
Trennungen oder: Was finale Grenzen mit uns machen	118

PRAXISTEIL: Vernünftig lieben!	121
Warum Sie beim Dating nicht (nur) auf Ihr Bauchgefühl hören sollten	121
Gehen oder bleiben? Wie Sie sich fair trennen	123
Auf Augenhöhe streiten: drei richtig gute Hacks	125
Wie Sie sich fair trennen	127
Wie Sie Liebeskummer überstehen	129
Abgrenzen für Eilige: schnelle Hacks für den Alltag	132
KAPITEL 4 Erotischer Analphabetismus: Warum wir unsere sexuelle Sprachlosigkeit überwinden müssen ..	137
Fehlende (feministische) Aufklärung in Schule und Elternhaus	138
Mainstream-Pornos als Reproduktion patriarchaler Machtverhältnisse	142
Weibliche Lust funktioniert anders (als Sie denken)	145
Was, wenn eine(r) nicht will?	146
Das Schlimmste mitdenken: sexualisierte Gewalt und ihre Folgen	148
PRAXISTEIL: Mit guter Kommunikation zu richtig gutem Sex	150
KAPITEL 5 Leistungsbereitschaft oder Selbstaussbeutung? Arbeit und Grenzen	153
Billige versus teure Bitten	154
Wenn wieder mal ein Thomas befördert wird: Warum Frauen im Job immer noch systematisch übergangen werden	157
Problemcode CHEF: Was Macht mit Menschen macht	163
Die hohe Kunst des Feedbacks	169
»Das bisschen Haushalt?«: die Folgen ungleich verteilter Care-Arbeit	173

PRAXISTEIL: Klar, aber herzlich. Im Job für sich	
einstehen	176
Schnelle Antworten auf sexistische Klassiker und übergriffige Kommentare	182
Inbox is at capacity? Zwei effektive E-Mail-Hacks	184
Strategien für eine bessere Work-Life-Balance	187

TEIL II BEI FAKTEN GIBT ES KEINE KOMPROMISSE. WARUM WIR POLITISCH ANDERS KOMMUNIZIEREN MÜSSEN ALS PRIVAT

Zwischen moralischem Totalschaden und Heils- versprechen: Wie Kommunikation mit Projektionen überfrachtet wird	191
---	------------

KAPITEL 6 Das Ende der Meinungsfreiheit	
- jetzt aber wirklich?	195
Warum Menschen Parteien wählen, die ihnen schaden werden	197
Antifeminismus: der Kitt radikaler Bewegungen	201
Wie demokratische Parteien und Medien die AfD stärken ...	207
Wokeism und linke Identitätspolitik: Empowerment oder Exklusionskultur?	214
Debatte Nahostkonflikt: Spielwiese radikaler Akteure	219
PRAXISTEIL: Effektiv über Politik reden	228
Wie emotionale Intelligenz vor Fake News schützt	228
Der ultimative Gesprächshack: emotionale Gebrauchsanleitungen	231
Vier fiese Tricks Ihres Gehirns, die Sie kennen sollten ...	234
Wie Sie nachhaltig überzeugen - und dabei nicht die Nerven verlieren	237
Abgrenzen für Eilige: schnelle Hacks für den Alltag	242

KAPITEL 7 Cui bono? Entgrenzung und Social Media	245
Wie sich weiße Männer Meinungsfreiheit vorstellen: Willkommen im Internet!	245
Grenzverwischung als Geschäftsmodell: Influencer und parasoziale Beziehungen	248
Algospeak: Inszenierung eines Sprachtabus	252
Immer noch Neuland? Von Plattformskandalen und zahnloser Politik	257
Empfehlungsalgorithmen: David oder Goliath?	263
Warum Online-Gegenrede nicht funktioniert und was wirklich hilft	267
Cancel Culture: Beschämung als Machtmittel	273
PRAXISTEIL: Kein Herz für Bots. Selbstschutz im Netz	279
Schnellcheck: Behalten Sie Ihre Werte im Blick?	279
Abgrenzen für Eilige: gute Antworten auf Trollkommentare	280
 KAPITEL 8 Ein Nein darf nicht für Täterschutz missbraucht werden	 283
 NACHWORT Wie wir es aushalten, unbequem zu sein . . .	 289
 ANMERKUNGEN	 293
SACHREGISTER	376
PERSONENREGISTER	379
DANKSAGUNG	383