

# INHALT

## **VORWORT Warum dieses Buch?..... 11**

## **TEIL I EIN NEIN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR FREIHEIT**

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

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

|  |            |
|--|------------|
| <b>PRAXISTEIL: Vernünftig lieben! .....</b>  | <b>121</b> |
| 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        |
| <br>   |            |
| <b>KAPITEL 4 Erotischer Analphabetismus: Warum wir unsere sexuelle Sprachlosigkeit überwinden müssen ..</b>    | <b>137</b> |
| 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        |
| <b>PRAXISTEIL: Mit guter Kommunikation zu richtig gutem Sex .....</b>  | <b>150</b> |
| <br>   |            |
| <b>KAPITEL 5 Leistungsbereitschaft oder Selbstausbeutung? Arbeit und Grenzen .....</b>                         | <b>153</b> |
| 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        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>PRAXISTEIL: Klar, aber herzlich. Im Job für sich einstehen .....</b>   | <b>176</b> |
| 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        |
| <br><b>TEIL II BEI FAKTEN GIBT ES KEINE KOMPROMISSE. WARUM WIR POLITISCH ANDERS KOMMUNIZIEREN MÜSSEN ALS PRIVAT</b>       |            |
| <b>Zwischen moralischem Totalschaden und Heilsversprechen: Wie Kommunikation mit Projektionen überfrachtet wird .....</b> | <b>191</b> |
| <br><b>KAPITEL 6 Das Ende der Meinungsfreiheit</b>  |            |
| - 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        |
| <b>PRAXISTEIL: Effektiv über Politik reden .....</b>  | <b>228</b> |
| 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        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>KAPITEL 7 Cui bono? Entgrenzung und Social Media . . . . .</b>     | <b>245</b> |
| 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        |
| <b>PRAXISTEIL: Kein Herz für Bots. Selbstschutz im Netz . . . . .</b> | <b>279</b> |
| Schnellcheck: Behalten Sie Ihre Werte im Blick? . . . . .             | 279        |
| Abgrenzen für Eilige: gute Antworten auf                              |            |
| Trollkommentare . . . . .   | 280        |
| <b>KAPITEL 8 Ein Nein darf nicht für Täterschutz</b>                  |            |
| <b>missbraucht werden . . . . .</b>                                   | <b>283</b> |
| <b>NACHWORT Wie wir es aushalten, unbequem zu sein . . .</b>          | <b>289</b> |
| <b>ANMERKUNGEN . . . . .</b>  | <b>293</b> |
| <b>SACHREGISTER . . . . .</b>   | <b>376</b> |
| <b>PERSONENREGISTER . . . . .</b>                                     | <b>379</b> |
| <b>DANKSAGUNG . . . . .</b>   | <b>383</b> |