

Inhalt

**Wir können Träumen näherkommen,
wenn wir Triggersätze ziehen lassen** 9

Über Einzlgänger und Gruppenarbeiten – Geschichten von der Schulbank	11
»Du musst mal mehr aus dir rauskommen.«	11
»Du musst auch teamfähig sein.«	17
»Mach doch mal mehr aus dir.«	21
»Ohne gute Noten kann nichts aus dir werden.« . .	27
»Wenn du keinen Alkohol trinkst, verpasst du was.«	34
»Entspann dich doch mal.«	42

Zwischen Panikattacken und progressiver Muskelentspannung – Geschichten über (mentale) Gesundheit	48
»Andere schaffen das doch auch.«	48
»Stell dich nicht so an.«	57
»Alle haben ADHS.«	65
»Diese Generation ist verweichlicht.«	76
»Du siehst gar nicht krank aus.«	87
»Anderen geht es viel schlechter.«	93
»Dann gibst du dir nur nicht genug Mühe beim Abnehmen.«	97

Über das erste Kind und letzte Kräfte – Geschichten aus dem Elternleben	106
»Also bereust du Mutterschaft.«	106
»Wenn Sie erschöpft genug sind, dann können Sie Ihr Baby auch schreien lassen.«	114
»Du verwöhnst dein Kind, so wird es nie selbstständig.«	122
»Dein Baby weint nur so viel, weil du selbst so unentspannt bist.«	129
»Wart's ab, irgendwann wirst du die Babyzeit vermissen.«	136
»Das hat uns auch nicht geschadet.«	142
Über berufliche Suche und persönliche Selbstfindung – Geschichten über den Werdegang	146
»Das hat's damals nicht gegeben.«	146
»Du musst auch mal was durchziehen.«	151
»Was sollen denn die Leute denken?!«	163
»Das ist doch kein richtiger Job.«	168
»Du hast es dir so ausgesucht.«	173
»Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.«	179
Abschluss – ein weiterer Anfang	185
Danksagung	189
Anmerkungen	190