

11	Vorwort
13	Disclaimer
18	Anti-Work und Privilegien
21	Intro: Issues
22	Meltdown Moments
25	Dysphoria County
29	Your therapist can't end capitalism
40	Spielerin des Jahres
48	Kapitel 1: Scham
48	Es reicht halt nie
55	Hört mir auf mit dem Perioden-Gedöns
60	Gecancelt im Yoga-Studio
69	So what? I can't hold a job
76	Krankenbett in Šibenik
82	Kapitel 2: Schuld
82	Familie
92	Ich muss, ich muss
97	Perfectionist Polly
104	Reiche Eltern umverteilen
119	Und was arbeitet eigentlich dein Mann?
129	Kapitel 3: Wut
129	Mein Zyklus ist nicht meine Superpower
134	Deutschland, wo ist mein Menstrual Leave?
145	Die Outsourcing-Lüge
151	4-Tage-Woche ≠ Teilzeit ≠ Faulheit
166	Kapitalisten ausbeuten

173	Kapitel 4: Schmerz
173	Du, bitte wein leise
178	Aliens
185	Intimacy
194	Citalopram zum Frühstück
214	8 Wochen und 6 Tage
229	Wenn Elon Musk eine Frau wäre
237	Kapitel 5: Hoffnung
237	The Great Resignation
242	Arbeitslosigkeit for future
252	Gute Arbeit
257	Healing from healing
265	Kämpfen und abhaken
277	Outro: The Art of Living
305	PMDS-FAQ
317	Danksagung
321	Anmerkungen
329	Literaturverzeichnis