

- 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