

Inhalt

TEIL 1

Warum du lautstark werden darfst (und solltest) 13

Die Kreativität deiner Psyche 19

Wozu deine Symptome gut sind 19

Was du verschweigst 30

Der gute Schmerz 38

Gefühle nicht zeigen wollen 41

Die Kunst der Krankheit 47

Selbstausdruck statt Selbstunterdrückung! 51

Identität: Wissen, wer du bist 54

Authentizität: Zeigen, wer du bist 57

Kreativität: Entwickeln, wer du bist 63

Was den Selbstausdruck verhindert 71

Blockade 1: Du wirfst dir selbst vor, was du durch Sozialisation gelernt hast 71

Blockade 2: Deine innere Kritikerin ist so laut, dass du deine eigene Stimme nicht hörst 79

Blockade 3: Du versuchst, ein Einhorn zu sein 86

Blockade 4: Du hast Angst, Angst, Angst 89

Wieso dein Selbstausdruck politisch ist 93

Selbstausdruck und Empathie 97

Selbstausdruck als Zeug:innenschaft 98

Selbstausdruck als Utopie 102

TEIL 2

Wie du deine Stimme findest 105

Journaling 109

Symbole 116

Tanzen 123

Malen 131

Musik 139

Rituale 147

Kreatives Schreiben 154

Mode 161

Mimik und Gestik 168

Liebe zeigen 176

Schwierige Gespräche 185

Aktivismus 192

Schön, dass du da bist 200

Danke 203

Anmerkungen 204