

# INHALT

---

<b>1</b>	<b>MUT HEISST, SICH ZUZUMUTEN</b>	9
	Höllentrip ohne Wiederkehr	11
	Die unterbrochene Kindheit	17
	Das falsche Verständnis von Scham	23
	Wer macht sichtbar, was keiner sehen will?	27
<b>2</b>	<b>VON WEGEN TABULOS</b>	31
	Ich brauche keinen Präzedenzfall	33
	Toxische Tabus	41
	Das Leben als moralischer Hindernisparcours	46
	Akzeptanz beginnt mit dir	51
<b>3</b>	<b>SPASTI, SPACKO, SONDERSCHÜLER</b>	55
	Wachstumsräume	57
	Aufarbeitung	62
	Etikettenschwindel	70
	Das Ende der Scham	74
<b>4</b>	<b>DIE OPFERMACHER</b>	79
	Wie Glaubenssätze eine Opferkultur prägen	81
	Wenn das Schule macht!	88
	Lebendige Systeme statt systemisches Leben	98
<b>5</b>	<b>GLÜCK MUSS MAN SICH ERLAUBEN</b>	109
	Glück im Unglück	111
	Own your story, own your life	116
	Glück hat man nicht, Glück nimmt man sich	120

<b>6</b>	<b>DIE GRENZEN DER KONTROLLE</b>	125
	Vertrauen ist besser als Kontrolle	127
	Jenseits der Opferrolle liegt die Freiheit	133
	Drei Schritte zum erfüllten Leben	136
	Das Prinzip Erfahrungswissen	141
<b>7</b>	<b>NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN</b>	145
	Ein Sterblicher auf dem Olymp	147
	Erfolgsgeschichten schreibt man backstage	155
	Erfolg heißt loslassen, aber nicht aufgeben	162
	Der Preis des Erfolgs	168
<b>8</b>	<b>NETZWERKHYGIENE</b>	173
	Odd man out	175
	Introvertierte sind die besseren Netzwerker	181
	Gesundes Misstrauen	186
	Gegensätze ziehen sich an	191
<b>9</b>	<b>DIE BÜRDE DER EMPATHIE</b>	195
	Bittersüße Begegnung	197
	Die Stärke, die auch eine Schwäche ist	204
	Jäger und Gejagte	210
	Empathen sind auch nur Menschen	215
<b>10</b>	<b>MÄNNER UND GEDÖNS</b>	219
	Wir sind schwanger, und das ist auch gut so	221
	Die gespaltene Gesellschaft	230
	Das unterschätzte Bedürfnis nach Zugehörigkeit	236
	Die übersehenen Opfer	239
	Die Zukunft ist das, was uns eint	243
	Nachwort	247
	Hilfe im Krisenfall	249
	Anmerkungen	251
	Über den Autor	254
	Einladung & Schreib-Workbook	255