

Stimmen zum Buch	5
Vorwort	11
Problemzonen	15
Bin ich irgendwann zu Ende optimiert oder möchte ich den Wahnsinn endlich beenden?	15
Der Anfang	29
Körper	37
Pubertätswahnsinn und Sex	37
Verschwenderisch großzügige Frauensolidarität	47
Scham	53
Gott hatte auch einen Körper	64
Korsetts	68
Lebensdieb Diätkultur	72
Die Diäten versagen. Nicht wir.	80
Deprogrammierung	84
Selbstmitgefühl	91
Bodyshaming	99
Me Too!	108
Böses Blut	118
Gute Hoffnung	130

Menopause	140
Das Alter rocken	146
Geist	157
Neue Aufbrüche	157
Der Makel der Ursünde	159
Eine fremde Kultur	162
Will ich eine nette Frau sein?	165
Von struktureller Ungerechtigkeit	168
Die Frauenstimme ist nicht nur zum Lobpreis da	169
Aus der Reihe tanzen	175
Der missverstandene Paulus	177
Entflechtung	182
In das eigene Leben hineinhorchen	186
Die neuen Frauen	188
Das ärgerliche Ding mit der Unterordnung	190
Planänderungen	199
Am Fundament rütteln	201
Seele	203
Hunger nach Anerkennung	211
Ein Hoch auf die Mittelmäßigkeit	218
Perfektionismus	228
Born this way	233
Parfüm und Zerbruch	244
Das Herz von der Leine lassen	254
Disney-Prinzessinnen-Theologie	259
Jasagen und Neinsagen	266
Veilchen oder Rose?	276
Epilog	287
Danke	291
Anmerkungen	295