

INHALT

#1 Statt einer Einleitung:

Warum soll ich dieses Buch lesen? 13

Überlebensstrategie #1: Entschlüpfe dem Schafspelz 17

#2 Die Zentrale der Zuständigkeiten:

Bin ich normal? 19

Überlebensstrategie #2:

Beweg dich ein bisschen neben der Spur 24

#3 Die große Taubheit:

Warum hört kein Mann mir zu? 29

Überlebensstrategie #3: Mach den Mund *richtig* auf 35

#4 Gürteltier-Alarm:

Wie treffe ich schwierige Entscheidungen? 39

Überlebensstrategie #4: Wähle das Leben 44

#5 Krankenschwestern der Nation:

Wie lange muss ich noch Kittel tragen? 47

Überlebensstrategie #5: Definiere neue »Privilegien« 51

#6 »Dick Pics« und andere Schweinereien:

Was tue ich gegen sexuelle Gewalt? 55

Überlebensstrategie #6: Habe Mut zum Nein –
und bewahre dir dein Ja 60

#7 Der Hysterie-Mythos: Darf ich auch mal ausflippen? 65	
Überlebensstrategie #7: Zeige deine Verletzlichkeit 71	
#8 Für immer jung: Wie überwinde ich die Angst vor dem Alter? 75	
Überlebensstrategie #8: Surfe auf der Vergänglichkeit 81	
#9 Die Ü-35-Single-Untersuchungshaftanstalt: Wie finde ich den Mann meines Lebens? 85	
Überlebensstrategie #9: Sei du selbst (nicht mehr, aber auch bloß nicht weniger) 92	
#10 Casino der Träume: Was zählt Erfolg? 97	
Überlebensstrategie #10: Setze auf das gute Leben 103	
#11 Toxische Weiblichkeit: Wie werde ich den Neid auf andere Frauen los? 107	
Überlebensstrategie #11: Ersetze Heuchelei mit Fülle 111	
#12 Sexy, Fresh & Healthy: Wozu Fitness? 117	
Überlebensstrategie #12: Ehre das Ritual 122	
#13 Im Labyrinth des Selbst: Wo ist der Ausgang aus der Einsamkeitsspirale? 127	
Überlebensstrategie #13: Sei Ariadne 133	
#14 Die unterdrückte Frau und der »Mohrenkopf«: Bin ich ein Opfer? 139	
Überlebensstrategie #14: Lass dich nicht von Schubladen an der Nase herumführen 145	

#15 In der Herrenabteilung: Kann man einen Mann je verstehen?	149
Überlebensstrategie #15: Behandle dich so, wie du ihn behandelst	155
#16 Babuschka: Soll ich jetzt ein Kind kriegen?	161
Überlebensstrategie #16: Werde Realistin	166
#17 Ego-Superspreader: Warum tut Liebe weh?	173
Überlebensstrategie #17: Bring dein Herz zum Klingen	179
#18 Kampf der Sprechblasen: Bin ich zu introvertiert?	185
Überlebensstrategie #18: Dreh am Lautstärkeregler	191
#19 Sinn im Getriebe: Warum kann ich nie nichts tun?	195
Überlebensstrategie #19: Schalte von Zeitraffer auf Zeitlupe	200
#20 Für einen anderen Feminismus: Was wollen, sollen, müssen wir wirklich?	205
Überlebensstrategie #20: Verbinde Ich und Wir	208
#XY Für den modernen Mann: Was kannst du tun?	215
Überlebensstrategie #XY: Sei kein Held – transformiere dich	220
KOMMENTIERTE QUELLEN	225
DANKSAGUNG	239