

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