

Julia Onken

*Herrin im
eigenen Haus*

Weshalb Frauen ihr
Selbstbewusstsein verlieren
und wie sie es
zurückgewinnen

C. Bertelsmann

INHALT

Vorweg.	7
Fremd im eigenen Haus	
Achtung, bissiger Hund	15
Totalverschnitt	18
Im falschen Film.	21
Hürdenlauf	
Unerwünscht	23
Alltägliche Schizophrenie.	28
Ausgemustert	31
Weshalb weibliches Selbstbewusstsein auf der Strecke blieb	
Im Anfang war die Frau.	40
Der hohe Preis für Weiblichkeit.	51
Aggression - die unterdrückte Kraft	59
Psychologie - die Logik der Psyche	
Reflektieren statt ignorieren.	72
Vom Beichtstuhl zur Couch.	78
Was hat das Selbst mit mir zu tun?.	84
Die unheilvolle Allianz.	92
Freud und die vergessenen Töchter.	97
Das Unbewusste weiß mehr über mich.	100
Übertragung - Taler, Taler, du musst wandern . . .	108
Widerstand - Modell Vatikan	116

Schwesternstreit

Abwehrmechanismen - Angriff aus den eigenen Reihen	119
Frauen mag ich nicht	123
Identifikation - mit den Wölfen heulen	126
Regression — Fürsorge durch die Hintertür.	133
Verdrängung — was nicht sein darf, gibt es nicht . . .	139
Verkehrung ins Gegenteil — Frauen sind selbst schuld	141
Projektion — den eigenen Unwert auf andere übertragen	144
Rationalisierung — die Trauben sind zu sauer.	150
Wenn der Boden unter den Füßen wankt	151
Wem nützt der Schwesternstreit?	152

Zurück zum Anfang

Rückbau — so wird's gemacht	155
Umdenken	163

Kein Anschluss unter dieser Nummer

Schluss mit der Selbstentwertung	171
Energiekiller rausschmeißen	177
Kostümwechsel - Büßerhemd ausziehen und den Gaul satteln	181
Misstrauensantrag abschmettern	190
Die Grünkraft sprießen lassen	196
Wenn der Partner schlappmacht?	201
Ausstieg aus der Selbstverachtung	204

Anmerkungen	211
Personen- und Sachregister	215