

Julia Onken

Mit dem Herzen der Löwin

Warum Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren
und wie sie es zurückgewinnen

C. H. Beck

Inhalt

Vorweg 7

Zurück zum Anfang 11

Der wunde Punkt 11

Rückbau – so wird's gemacht 14

Zurück zur eigenen Mutter 18

Schluss mit der Selbstentwertung 26

Energiekiller rauswerfen 32

Büßerhemd ausziehen 36

Misstrauen verabschieden 46

Die Grünkraft sprießen lassen 53

Und wenn der Partner schlappmacht? 59

Umdenken 63

Bilanz 69

Feministisches Possenspiel 69

Im falschen Film 76

Spurensuche 77

Unerwünscht 84

Im Anfang war die Frau 91

Der hohe Preis der Weiblichkeit 105

Merkmal Differenz 112

Aggression – die unterdrückte Kraft 124

Psychologie – Die Logik der Psyche 137

Reflektieren statt ignorieren 137

Vom Beichtstuhl zur Couch 143

Was hat das Selbst mit mir zu tun? 148

Die unheilvolle Allianz 154

Freuds Doppelfehler 160

Das Unbewusste weiß mehr über mich 163

Übertragung – «Déjà vu» 172

Widerstand – Modell Vatikan 180

Schluss mit dem Schwesternstreit 183

Angriff aus den eigenen Reihen 183

«Frauen mag ich nicht» 190

Mit den Wölfen heulen 191

Fürsorge durch die Hintertür 199

Was nicht sein darf, gibt es nicht 205

«Frauen sind selbst schuld» 208

Den eigenen Unwert auf andere übertragen 211

Zurück zur eigenen Würde 215

Anmerkungen 221