

Inhalt

Einleitung – »Ich bin ein Mensch, keine Farbe«	9
Die Unschuld des ersten Moments	17
Das Eigenleben der Seelentattoos	18
Ein Baustein zu wenig Erfahrung	26
Die Marionettenfäden der Gendersprache	33
Die Berührungslosigkeit der Geschlechter	38
Das Gott-Klischee – und die Macht der Männer	46
Die geringe Kreditwürdigkeit Gottes	53
Warum Frauen nicht »auf die Beine gestellt« werden	59
Das Steinzeit-Klischee – und das Dilemma mit dem Unterschied	67
Erzwungene Unterschiedlichkeit.	74
Das Diskriminierende an der Gleichstellung.	76
Der Sturz des Königs	78
Weich konditioniert	85
Hart konditioniert	87
Die Wiedereinführung der Sinne.	89
Alles ist weiblich – die Traumata der Männer	93
Das Mutter-Klischee – und die Umkehr der Werte	97
Diskriminierung des Wunderbarsten	101
Duale Exzesse	103
Frauenfreundliche Arbeitsplätze.	106
Das Arbeits-Klischee – und männerverstärkende Gefallfrauen.	109
Gesetze allein befreien nicht.	116
Archaische Ängste und Kurzschlüsse	119

Das Paar-Klischee – der Für-immer-und-ewig-Traum	125
Monogamie und Lust im Job	128
Auflösung des Paar-Klischees	139
Das Liebe-Sex-Klischee – und wie man sich Erotik gefügig macht	142
Die kärgliche Typologie der Liebe-Sex-Beziehungen	146
Das Gefühl und die Geschlechterfuge	149
Innerer Schrei	154
Aufbau von Genderdruck, aber ohne Ventil	157
Das Klischee vom Fühlen, Leisten und Wissen – und das Märchen vom Prinzen	165
Ob wir es fühlen oder nicht: Wir fühlen	169
Mit Gefühl und Verstand backen Frauen besser	173
Das Macht-Klischee – wenn das Gute zum Bösen wird und das Böse zum Guten	177
Das Stockholm-Syndrom der Frauen – weibliche Macht als Chance	180
Das Rituale-Klischee – und das Friede-Freude-Eierkuchen-Gefängnis . . .	187
Wenn das Gehirn fremdgeht	190
Weiblicher Ritualmangel	195
Ritualbrüche, Co-Abhängigkeit und Machtumkehr	207
Co-Abhängigkeit der Frauen und Loslösung	211
Die Schlüsselrolle der fliegenden Frauen	213
Freiheit beginnt innen	216
Das Tolle-Frau-Klischee	220
Verletzte Rollenbilder und tantrisches Jobbing	226
Der Eingriff der anderen in unser Leben	230

Das geschlechtliche Ego und der Verlust der Menschlichkeit	237
Religiöse Genderparadoxe	245
Menschliche Mitte als neue Lebenskultur.	247
Das Projektive Selbstcoaching für Frauen	250
Die Wassergeschichte der Chinesin Lin.	253
Erste Übung: neues Bewusstsein für das Selbst.	257
Zweite Übung: Befreiung durch Loslassen von Geschlechterklischees	271
Kämpferinnen einer neuen Zeit	281
Grundsätze von Kämpferinnen.	282
Dank	284
Literatur, Quellen und Links	285