

Julia Onken
Herrin
im eigenen Haus

Weshalb Frauen
ihr Selbstbewusstsein verlieren
und wie sie es zurückgewinnen

f

GOLDMANN

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	
<i>Sauf deij Strecke blieb</i>	
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
. t: .	

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 – Büberhemd 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
----------------------------	----------