

1 WILLKOMMEN IM PATRIARCHAT! 7

Wie das System groß geworden ist, das Frauen klein hält.
Warum es immer und überall wirkt, vom Kinderzimmer bis
zum Parlament.

2 FRAUEN TRAUT MAN NICHTS ZU 23

Wie Stereotypen Mädchen von Anfang an abwerten, ihre
Kompetenz untergraben und ihre Karrieren sabotieren.
Und warum selbst Spitzenleistungen nicht dagegen helfen.

3 FRAUEN BEKOMMEN WENIGER, ALS SIE VERDIENEN 57

Warum Frauen trotz gleicher Arbeit schlechter bezahlt
werden. Über strukturelle Abwertung, verzerrte Bewertun-
gen und einen Markt, der nicht neutral ist.

4 FRAUEN HABEN WENIGER ZEIT 95

Unsichtbare Arbeit, Mental Load, zerfaserte Freizeit:
Warum Frauen für alles verantwortlich sind und nie
durchatmen können in einem System, das ihre Zeit als
selbstverständliche Ressource verbraucht.

5 FRAUEN LEBEN GEFÄHRLICH 123

Wie Sexismus im Alltag den Boden für Gewalt legt: Von der
Belästigung zum Femizid sind es nur ein paar Stufen – auf
derselben Treppe. Das macht diese Welt so gefährlich für
Frauen.

6 LIEBE IN ZEITEN DES PATRIARCHATS 151

Wie Macht und Gefälle unsere Gefühle und Beziehungen
formen. Warum echte Nähe erst möglich wird, wenn alle ihre
gelernten Rollen hinterfragen, Männer und Frauen.

7 FRAUEN ÄNDERN DIE WELT 177

Weil sie das schon immer getan haben. Und weil jede Verän-
derung im Rückblick immer so leicht, so selbstverständlich
wirkt. Aber mit dem Blick nach vorne so abschreckend schwer.

DANK 196

QUELLEN 198

AUTORIN 207

*In diesem Buch erzähle ich Beispiele aus Studien, Medienberichten und
aus meinem eigenen Leben. Es werden Themen wie geschlechtsspezifische
Gewalt, Diskriminierung, finanzielle und strukturelle Ungleichheit und
reproduktive Rechte behandelt – und die psychischen Belastungen, die aus
diesen Erfahrungen entstehen können. Wenn du weißt, dass solche Inhalte
dich belasten können, dann lies das Buch in deinem eigenen Tempo oder
überspringe die entsprechenden Stellen.*