

Inhalt

Einleitung

9

Erster Teil

Wie Mädchen Perfektionismus antrainiert wird

1 Sugar and Spice and Everything Nice – brave kleine Mädchen

25

2 Der Perfektionskult

53

3 Perfektion 3.0: Wenn das Perfect Girl erwachsen wird

67

Zweiter Teil

Brave is the New Black – Mut ist angesagt

4 Eine neue Definition von Mut

105

5 Warum sollten wir mutig sein?

123

Dritter Teil

Abschied vom Perfect Girl – der Weg zu mehr Mut

6 Mut als Denkmuster

131

7 Hauptsache, Sie versuchen es!

149

8 Schluss mit dem Bedürfnis, anderen zu gefallen

169

9 Jetzt ist das Mut-Team dran

185

10 Wie man eine dicke, fette Niederlage überlebt

195

Dank

207

Quellen

211

Diskussionsvorschläge

219