

Inhaltsverzeichnis

- TEIL 1 Zwei Frauen. Zwei Welten.
Dasselbe Problem
- 1 Schau mal in den Spiegel! Wie unsere Reise begann 8
 - 2 Die Monster wieder aus dem Keller holen? Echt jetzt? 18
Learnings von Caro: Warum wir mit Essen Gefühle bewältigen 33
 - 3 Ich schau mir in die Augen, Kleine 35
- TEIL 2 Die Angst, niemals zu genügen – unsere Kindheit
- 4 Zu groß, zu dick, zu laut, zu alles – Tanjas Kindheit 44
 - 5 Schön brav sein – Caros Kindheit 57
 - 6 Angst vor der Pause – Tanjas Schuljahre 65
Learnings von Tanja: Binge Eating 75
 - 7 The road to nowhere – Caros Pubertät 77
 - 8 Schwere Knochen, schweres Herz 85
 - 9 Eingesperrt in der Todeszone 97
Learnings von Caro: Anorexia nervosa – warum essen die anderen so wenig? 113
 - 10 Wohin mit Poldi? Wie Tanja mit ihrer Essstörung umgeht 116
Learnings von Caro und Tanja: Wer hat eigentlich alles eine Essstörung? 125

TEIL 3 Auf dem Weg zu uns

- 11 Fuck Fuckability – Sexy soll abhauen 128
- 12 Die Akte Ex – Liebe, Sex und
Abhängigkeiten 140
- 13 #bodyshaming in der Horizontalen – wenn der
eigene Körper beim Sex im Weg ist 151
Learnings von Caro und Tanja: Warum Partner-
schaften kein Selbstbewusstsein schenken 159
- 14 Du bist doch total krank – verliebt, verlobt und
essgestört 160
Learnings von Caro und Tanja: Was ich alles
nicht (sein) muss in Beziehungen 173
- 15 Jetzt neu: NOCH dicker! Übers Mamawerden
und Mamasein 175
Learnings von Tanja und Caro: Was hilft unseren
Kindern? 199
- 16 Insta, Insta in der Hand, wer ist die/der Schönste
im ganzen Land? 202
Learnings von Tanja: Wie Insta uns doch noch
glücklich macht 222
- 17 Nestbeschmutzer*innen 224
- 18 Nach der Reise ist vor der Reise 236
- 19 Size egal 243
- Tanja sagt danke 252
- Caro dankt 255