

Vorwort von Bahar Yilmaz	7
Einleitung. Gelaugweilt von mir selbst	9
Wenn Masken fallen. Lieber echter Schmerz als falsche Freude	23
Wenn Schatten entstehen. Wo auch immer du hingehst, da bist immer du	47
Wenn Wunden bluten. Ein Leben voller Trigger	77
Wenn Schatten manifestieren. Blind für deinen Traum...	115
Wenn Dunkelheit dich antreibt. Auf der Flucht vor dir selbst	141
Wenn Selbstsabotage zum Ziel wird. »Ich will mich nicht verändern«	157
Wenn »gut genug« wegfällt. Niemals gut genug	211
Ich bin ein Fehler, und ich liebe es.....	237
Schluss und Danksagung	249
Ich bitte um Vorsicht. Ein Gedicht von Bahar	251
Über den Autor & Kontakt	253