

Inhalt

Der Mantel	9
Ein neues Kapitel	15
I. Problemzonen	21
Was sind Problemzonen?	23
Schönheit	26
Schlank sein	29
Jugend	32
Sexyness	34
Die Unerreichbarkeit des Körperideals	36
Die Schönheitsindustrie	38
Alle lieben Zahlen	45
Die Problemzonen-Strategie	48
Profiteure der Problemzonen-Strategie	51
Vergleichen lähmt	54

Die Scham, am eigenen Körper zu versagen	57
Der Kampf um den Körper	61
Akzeptanz	64
Schluss mit der obsessiven Beschäftigung mit dem Körper	67
II. Kleidung	71
Kleidung als Chance	73
Die Sprache der Kleidung	74
Bekleidungsregeln – Beschämung next Level	78
Selbsthass in der Umkleidekabine	82
Berufskleidung	84
Und was ist mit der Mode?	89
Wie Gier neue Styles kreiert	91
Wie Kleidung entsteht	97
Das Konfektionsgrößen-Roulette	100
Konfektion: One Size fits many	101
Nicht der Körper ist falsch, sondern die Kleidung, die uns angeboten wird	106
Industriell hergestellte Kleidung verursacht noch mehr Probleme	110
Kauft mehr!	117
Shopping als Lifestyle	120
Lassen Sie uns etwas Neues versuchen	122
III. DIY	125
Wut	127
Die neue Dame hat viele Optionen	132
Internalisierte Misogynie	134
Tragen, was passt	137
Warum „ich bin okay“ ein revolutionärer Gedanke ist	140

Die Veränderung ernähen	142
In guter Tradition	144
Nähen ist das neue Kochen	150
Noch mehr Einwände	155
Mit den eigenen Händen	158
Sichtbar sein	161
Die „neue Dame“	167
Alle sind okay	170
Gemeinsam nähen	173
IV. Anhang	175
Literaturnachweise	177
Buchempfehlungen zum Weiterlesen	182
Orte im Internet, die die Welt besser machen	183
Die eigene Kleidung nähen – wie anfangen?	184
Danksagung	189
Download: Den Faden aufnehmen	192