

Inhalt

Anmerkung der Autorin	5
Ich weiß nicht, wer ich bin	11
TEIL I: Das Selbst	
Was ist Selbstverlust?	25
Was ist das Selbst?	47
Was erwartet das Leben von mir?	75
TEIL II: Dein verlorenes Selbst	
Was verursacht den Selbstverlust?	95
Wie hält die Gesellschaft den Selbstverlust aufrecht?	125
Wo ende ich, und wo beginnen andere?	157

TEIL III: Das Selbst, das du auslebst

Mentales Entrümpeln	183
Der elektrische Körper	209
Alles fühlen	243

TEIL IV: Das Selbst, das du bist

Die Kunst, du selbst zu sein	271
Danksagungen	285
Anmerkungen	287
Literaturempfehlungen	293
Sachregister	295