

Inhalt

Nichts passiert zufällig	10
---	----

Teil 1:

Die Hamsterrad-Verschwörung

1. Stellen Sie sich vor	14
Ein Gedankenexperiment, das Ihr Leben verändert	17
Wunschlos unglücklich	23
Spinne ich oder spinnen die anderen?	
Die Zwangserkrankungen unserer Gesellschaft	25
Kaufen Sie sich Popcorn und schauen Sie Ihrem Leben von außen zu	31
2. Warum wir ständig das fünfte Rad am Wagen anschrauben – Der absurde Leistungszwang	34
Kleine Geschenke erhalten den Arbeitsplatz:	
die 105-Prozent-Lösung	35
Schaffe, schaffe, Gräble schaufle	40
Es muss in einem Leben doch mehr als alles geben	42
3. Zu wenige Köche verderben den Brei – Der absurde Stresszwang	50
Warum Sie Ihre Arbeit keinesfalls im Griff haben sollten	52

6 Ich will so werden wie ich bin	
----------------------------------	--

Eine Hand stresst die andere	57
Aktfotos beim Bierbrauen im Iglu – und wie war Ihr Wochenende?	62
Nur wer Stress hat, hat auch Freunde	65
4. Mit jedem Furz die Welt verändern –	
Der absurde Sinnstiftungszwang	70
Die Arbeit: Vom Schmuttelkind zum Superstar	71
Platzen Sie auch jeden Tag fast vor Spaß an Ihrer Arbeit? . . .	75
Sinn ohne Verstand	78
5. Alle Wege führen nach Rom, aber nur einer ist am romsten – Der absurde Perfektionszwang	82
Und was kostet Ihr Praktikum?	84
Hässlich? Selber schuld!	87
Das i-Tüpfelchen als Tor zur Hölle	88
Abwarten und das Leben verpassen	95
6. Arbeit an Leben: »Sind Sie öfter hier?« –	
Der absurde Balancezwang	98
Warum zwei Probleme haben, wenn wir auch drei haben können?	99
Balance is the new black	100
7. Sei du selbst, sonst bist du gar nichts –	
Der absurde Selbstverwirklichungszwang	104
Und was wollte ich gleich nochmal?	104

Teil 2:

Wie Sie das Hamsterrad zum Engelskreis machen

8. Der Zwang zur Zwanglosigkeit	110
Ratschläge sind auch Schläge	110

Merci, dass es dich gibt. Die Schokoladenseite unseres Dilemmas	112
Wie wir selbst wirksam werden – und unserem Unterbewusstsein ein Schnippchen schlagen	114
Warum Dienst auch Schnaps sein kann	117
9. Wie unsere innere Zerrissenheit uns kaputt macht	120
Konflikt ist geil!	120
Ich denke, also stehe ich mir selbst im Weg	126
Die Ursachen für unsere inneren Kämpfe	128
10. Stimmen hören und trotzdem keinen Vogel haben – Von der Kunst, die inneren Streithähne auszusöhnen . . .	138
Ich bin ich – und zwar sehr viele. Unsere Rollenvielfalt	138
Das Modell der Bedürfniskompensation	144
Quo vadis, Wunsch?	154
Macht's euch selbst – so lassen Sie Ihre inneren Streithähne sich gegenseitig befriedigen	157
11. Wie Sie lernen, Ihr Leben zu lieben ... ohne sich selbst zu verbiegen	168
Design your life	168
Jedem Tierchen sein Pläsierchen – wie Sie Ihre Toplösung finden	171
Ihr Leben – ganz nach Ihrem Geschmack	175
12. ... acht, neun, zehn – ich komme! – Wie Sie Ihr neues Leben aus der Reserve locken	180
Ich sehe was, was du (noch) nicht siehst – die Kraft der Visualisierung	182
Nur Mut... zur Muße. Wie uns die Langsamkeit schnell ein schönes Leben beschert	183
Liebe dich selbst – und es kommt besser, als du denkst	186

Anhang

Bitte melden Sie sich!	196
Unser Buch hat Ihnen gefallen?	198
Ausgewählte Literatur	200
Register	204