

# INHALT

Vorwort 11

- 1 Lassen Sie alles verkümmern 17
- 2 Füttern Sie Ihren inneren Schweinehund 23
- 3 Seien Sie unzuverlässig 29
- 4 Seien Sie ein Arschloch 33
- 5 Hegen Sie hohe Erwartungen 39
- 6 Leben Sie in den Tag hinein 45
- 7 Das Geheimnis einer schlechten Ehe 49
- 8 Geben Sie möglichst schnell auf 55
- 9 Predigen Sie Wasser, und trinken Sie Wein 61
- 10 Halten Sie an Ihren schlechten Gewohnheiten fest 65
- 11 Setzen Sie sich idiotische Ziele 69
- 12 Trinken Sie sich ins Elend 75
- 13 Mischen Sie sich in fremde Angelegenheiten 79
- 14 Lernen Sie ausschließlich aus Ihrer eigenen Erfahrung 85
- 15 Verbringen Sie Ihre Freizeit in den sozialen Medien 91
- 16 Flippen Sie aus im Straßenverkehr 95
- 17 Umgeben Sie sich mit Miesepetern 101

- 18** Suchen Sie Streit mit Ihren Nachbarn 107  
**19** Dröhnen Sie sich mit Drogen zu 111  
**20** Manövrieren Sie sich in eine Einbahnstraße 117  
**21** Bitte keine Leichtigkeit 123  
**22** Baden Sie in Schuldgefühlen 129  
**23** Seien Sie undankbar 135  
**24** Vertrauen Sie Ihrem Banker 141  
**25** Seien Sie paranoid 147  
**26** Nehmen Sie die anderen nicht ernst 153  
**27** Leben Sie in der Vergangenheit 159  
**28** Hören Sie auf Ihre innere Stimme 165  
**29** Glauben Sie an den rationalen Menschen 171  
**30** Werden Sie Nihilist 177  
**31** Sehen Sie in allem eine Katastrophe 183  
**32** Betrachten Sie Geld als unwichtig 189  
**33** Kultivieren Sie Ihr Selbstmitleid 195  
**34** Werden Sie hörig 201  
**35** Get rich quick, get smart quick 207  
**36** Die Endlosschleife der Gedanken 213  
**37** Tauschen Sie Ihren Ruf gegen Geld 219  
**38** Gehen Sie jeder Schwierigkeit aus dem Weg 225  
**39** Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf 231  
**40** Versuchen Sie, sich selbst umzubringen 237  
**41** Heiraten Sie falsch, und bleiben Sie ewig  
zusammen 243  
**42** Seien Sie nachtragend 249  
**43** Verschreiben Sie sich einer Ideologie 255  
**44** Versuchen Sie, Menschen zu verändern 261  
**45** Sagen Sie immer, was Sie denken 267  
**46** Tun Sie alles Mögliche gleichzeitig 273  
**47** Bleiben Sie oberflächlich 279

<b>48</b>	Umgeben Sie sich mit Psychos	285
<b>49</b>	Stürzen Sie sich in den Wettbewerb	291
<b>50</b>	Sagen Sie zu allem Ja	295
<b>51</b>	Müllen Sie Ihr Leben voll	301
<b>52</b>	Stürzen Sie sich in die Inhaltsfalle	307
	Schlusswort und Dank	311
	Der Dobelli-Disclaimer	316
	Der Illustrator	317
	Stimmen zu Rolf Dobelli	318
	Anhang	321