

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

48	Umgeben Sie sich mit Psychos	285
49	Stürzen Sie sich in den Wettbewerb	291
50	Sagen Sie zu allem Ja	295
51	Müllen Sie Ihr Leben voll	301
52	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
--	--------	-----