

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1 VERSUCHE ES NICHT!	5
Die Feedback-Schleife der Hölle	11
Die subtile Kunst des darauf Scheißens	19
Also Mark, was zum Teufel soll das Buch überhaupt?	26
KAPITEL 2 GLÜCK IST EIN PROBLEM	29
Die unseligen Abenteuer des Enttäuschungs-Pandas	34
Glück entsteht, wenn man Probleme löst	37
Gefühle sind überbewertet	40
Wähle deinen Kampf	43
KAPITEL 3 DU BIST NICHTS BESONDERES	49
Wenn alles auseinanderbricht	56
Die Tyrannie der Einzigartigkeit	65
A-A-A-Aber wenn ich weder etwas Besonderes noch außergewöhnlich bin, was soll das Ganze dann?	68
KAPITEL 4 DER WERT DES LEIDENS	71
Die Selbsterkenntnis-Zwiebel	79
Rockstar-Probleme	84
Beschissene Werte	89
Gute und schlechte Wertvorstellungen bestimmen	93
KAPITEL 5 MAN HAT IMMER DIE WAHL	99
Die Wahl	101
Der Verantwortungs-/Schuldirrrtum	105
Vom Umgang mit Tragödien	112
Genetik und das Blatt, das wir bekommen	115
Die schicke Opferrolle	119
Es gibt kein »Wie«	121

KAPITEL 6 DU LIEGST MIT ALLEM FALSCH (GENAU WIE ICH) . . .	125
Architekten unserer eigenen Überzeugungen	131
Sei vorsichtig, woran du glaubst	134
Die Gefahren der wahren Gewissheit	140
Das Manson'sche Gesetz der Vermeidung	146
Töte dein Selbst	149
Wie man ein bisschen weniger selbstgewiss wird	151
KAPITEL 7 SCHEITERN IST DER WEG NACH VORN	157
Das »Scheitern ist Erfolg«-Paradox	161
Schmerz ist Teil des Weges	164
Das »Tu einfach was«-Prinzip	169
KAPITEL 8 NEINSAGEN IST ALLES.	175
Ablehnung macht dein Leben besser	182
Grenzen	184
Wie man Vertrauen aufbaut	193
Freiheit durch Verpflichtung	197
KAPITEL 9 ... UND DANN STIRBST DU	201
Etwas, das jenseits unserer selbst liegt	207
Die Sonnenseite des Todes	212
DANKSAGUNG	223