

INHALT

Einleitung	7
Kapitel 1: (Don't) Fuck me	15
Abschied vom idealen Ich	15
Verfickte Feigenetzigkeit	24
Welcher Fluch-Typ sind Sie?	32
Fuckten-Check Kapitel 1	37
Kapitel 2: Fuck im Alltag	41
Auf der Straße der Neandertaler	41
Leben in der Warteschlange	51
Bedient im Restaurant	57
Technik, die nicht begeistert	67
Stimmungskiller Steuer	72
Fuckten-Check Kapitel 2	77
Kapitel 3: Fuck-Bekannte & Fucking Freundschaften	83
Die doofe Ziege aus der Sportgruppe	83
»Kannst du mal, hast du mal«-Typen	91
Time to say goodbye	97
Freundschaft to go	105
Auch die Besten haben Fehler	111
Fuckten-Check Kapitel 3	117

Kapitel 4: Fucking Family	121
Verfluchte Verwandtschaft	121
Das Mutter-Schutz-Programm	127
Mama 2.0 – die Schwiegermutter	132
Nein, wir kommen nicht	138
Kinder, Kinder.	145
Fuckten-Check Kapitel 4.....	150
Kapitel 5: Fuck-Jobs	155
Mund auf im Meeting	155
Ey, du Opfer.	160
Prima Klima vs. dicke Luft	166
Weihnachtsfeier	171
Die Chefsache	176
Fuckten-Check Kapitel 5.....	182
Kapitel 6: F... na ja, Sie wissen schon – Partnerschaft	185
Der Fluch (in) der Beziehung	185
Kreative Geschenke? Geschenkt!.....	192
Das Schweigen der Männer.	197
Der Weg ist nicht das Ziel	202
Gemeinsame Projekte	207
Fuckten-Check Kapitel 6.....	213
Zum Ausklang	217
Schimpfwortknobeln	217
Schimpfwörter	218
Erläuternde Adjektive	219
Quellen	221