

Inhalt

9	Einleitung
17	Warum ist Self-Help so beliebt?
37	Rule 1: Auf jeden wartet eine Kante
47	Rule 2: Das Leben braucht kein Mindset
59	Rule 3: Du bist dein eigener Obi-Wan
71	Rule 4: Du wirst in Videocalls immer scheiße aussehen
81	Rule 5: Wenn du auf den Bock wartest, stirbt er
99	Rule 6: Jeder empfängt Shit FM
113	Rule 7: Wenn die Katze schnurrt, bist du am Ziel
129	Rule 8: Gehe in jede Situation mit so wenig Gepäck wie möglich
149	Rule 9: Lass die anderen ruhig cool sein

159	Rule 10: Es reicht, wenn du gut genug bist
173	Rule 11: Vergleich dich nicht ... auch wenn du es eh tun wirst
185	Rule 11,5: Es gibt keine Regeln
195	Warum meine Eltern ohne Selbsthilfe leben konnten
203	Epilog
205	Dank