

EINLEITUNG	9
1 BLEIBEN SIE DICK, EITEL, GIERIG, JÄHZORNIG - UND GLAUBWÜRDIG <i>Vom Märchen der permanenten Weiterentwicklung</i>	14
2 WAS WÄRE, WENN ... <i>Ein gefährliches Spiel!</i>	44
3 WER BESSER WERDEN WILL, WIRD WAHNSINNIG <i>Die drei Fallen der Selbstoptimierung</i>	74
4 DÜNNE MENSCHEN HABEN MEHR SEX! <i>... und andere Lügen über den Nutzen von Diäten, Sport und Bildungsprojekten</i>	98
5 SCHLUSS MIT DER ARBEIT AN SICH SELBST! <i>Was man nicht erreichen will, kann auch nicht unglücklich machen</i>	116
6 FÜR ALL DIE BLÖDEN TYPEN SIND SIE GUT GENUG <i>Warum Selbstoptimierung in der Liebe nichts zu suchen hat</i>	152
7 ERFOLG MACHT UNFREI <i>Warum Karrieremachen so langweilig ist</i>	198
ÜBERSICHT <i>Ich bleib so Scheisse, wie ich bin - die besten Argumente</i>	249