

INHALT

EINLEITUNG

Was wollen Sie erreichen?	11
--	-----------

KAPITEL 1

F*ck Selbstoptimierung	15
Wenn die Pferde mit Ihnen durchgegangen sind ..	19
Wurzelbehandlung für Ihr Problem	25
Alles halb so wild, oder?	30
Nie mehr verkacken	37
Wie Sie ein Ex-Junkie werden	
(egal, was Ihre Droge ist)	44

KAPITEL 2

F*ck Selbstachtung	51
Der Fluch des Verlierers	54
Ziemlich überzeugend!	60
Sinn und Zweck des Schwarzen Gürtels	66
So scheiße sind Sie gar nicht	72
Pimpfen Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes ...	79

KAPITEL 3

F*ck Fairness	87
Emotionale und andere Sicherheitszäune	90
Das Leben ist hart, aber ungerecht	97
Ist der Ruf erst ruiniert ... ist er ruiniert	103

KAPITEL 4

F*ck Hilfsbereitschaft	113
Der Mutter-Teresa-Contest	116
Anonyme Altruisten	123
Nur noch kurz die Welt retten	131
Ihre ganz persönliche Friedensmission	137
Sind Sie Jesus?	143

KAPITEL 5

F*ck Gelassenheit	149
Gelassen hassen (ist besser fürs Herz)	152
Nervensägen – ätzend, aber unvermeidlich	158
Keine Angst vor der Angst	166
Herzschmerz heilen	174
Versöhnung ausgeschlossen	181

KAPITEL 6

F*ck Liebe	189
Traumpartner gesucht	192
In guten wie in schlechten Zeiten	199
Tu es für mich, Schatz!	206
Lust und Frust	213
Vorbei ist vorbei?	221

KAPITEL 7

F*ck Kommunikation	231
Schweigen ist Silber, Reden ist Gold	234
Talk, talk, talk	242
Mal so richtig Dampf ablassen	251
Ich will doch nur dein Bestes	258

KAPITEL 8

F*ck Erziehungswahnsinn	267
Bloß nichts falsch machen	270
Müssen wir uns immer streiten?	278
Monsteralarm	285
Lernbehindert, dumm oder faul?	293
Familienleben unter erschwerten Bedingungen ...	301

KAPITEL 9

F*ck Arschlöcher	309
Geliebte Arschlöcher	314
Arschloch-Eltern	319
Arschloch-Attacke? Aufstehen und weitermachen .	326
Arschlöcher vor ihrem eigenen Scheiß bewahren ..	333
Leben und arbeiten mit Arschlöchern	339

NACHWORT

Mein persönlicher Scheiß	345
Dank	347