

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Aus die Maus!	11

Kapitel 1

Miese Gedanken als Fundament für ein mieses Leben ..	15
Die Macht der kleinen Gedanken	20
Übung macht den Meister!	22
Ohne Gefühle geht's nicht	25
Wenn es im Körper rumpelt	26

Kapitel 2

Immer schön negativ bleiben!	29
Immer her mit Instagram, Facebook und Co!	32
Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten	34
Negativität als Lebensmotto	37
Wie schwingen Sie?	40
Vergessen Sie Ihre Kinder nicht!	41

Kapitel 3

Der Körper: Ein notwendiges Übel	45
Die Gene sind schuld	49
Mit Krücken lebt man besser	51
Essen Sie sich krank	53
Der Hintern ist zum Sitzen da	56

Kapitel 4

Miese Beziehung – mieses Leben	59
Allein oder nicht allein, das ist hier die Frage	63
Wie du mir, so ich dir	67
Vom Sehnen und Haben	72

Kapitel 5

Mieser Sex leicht gemacht	79
Und, wie war ich?	83
Rien ne va plus in der Hose	85
Die Waffen der Frauen	86

Kapitel 6

Emotionen? Lass sie bloß nicht raus!	91
Den Gefühlen ausgeliefert	95
Gefühle und Flatulenzen immer unterdrücken!	97

Kapitel 7

Kontrolle ist wichtig!	105
Der blaue Eisbär	109
Sisyphos ist unser Held	113

Kapitel 8

Gräme dich über das Gestern und fürchte das Morgen	119
Schön ist es auch anderswo	125
Ängstigt euch und fürchtet euch sehr!	129
Lachen gilt nicht!	134

Kapitel 9

Fühle dich schuldig!	137
Vater, ich habe gesündigt	140
Schuld – Stoff für die Ewigkeit	145

Kapitel 10

Hurra, ich bin ein Opfer!	149
Opferrolle lebenslang	153
Aggressionen unterdrücken	156
Der Ruf in den Wald	159
Eine private Klagemauer ist ein Must-have	160

Kapitel 11

Ich will, ich will, ich will!	165
Was fehlt, das zählt	169
Obacht vor den Wünschen	171

Kapitel 12

Wer bitte braucht schon einen Lebenssinn?	177
Sahnehäubchen Sinnlosigkeit	181
Phönix, bleib in deiner Asche	183
Zauberdünger für den Leidensbaum	184

Take it easy	189
Nein, danke	193
Literaturliste	195
Quellenverzeichnis	196