

Inhalt

PROLOG	
No more Mr. Nice Guy	11
VORBEREITUNGSPHASE	
Machen Sie sich Feuer unterm Hintern	19
Sie sehen ein, was für ein armes Würstchen Sie sind und kriegen es mit der Angst zu tun – und zwar ordentlich.	
ERSTER SCHRITT	
Fies gewinnt – Ihre neuen Vorbilder	43
Nehmen Sie sich ein Beispiel an Typen, die die Arschloch-Nummer draufhaben, egal wie schlecht sie angezogen sind.	
ZWEITER SCHRITT	
Geht's noch? (Aber nur mit Coach)	69
Suchen Sie sich geeignete professionelle Hilfe, damit Sie mit Ihrem Programm in die Gänge kommen.	
DRITTER SCHRITT	
So tun, als ob	95
Sie benehmen sich wie der letzte Arsch – und fahren voll drauf ab.	
VIERTER SCHRITT	
Hopp oder top	127
Wachsen Sie über sich hinaus und wischen Sie anderen eins aus.	

FÜNFTER SCHRITT

Üben, üben, üben 155

Suchen Sie sich ein Testpublikum für Ihre Kotzbrockkompetenz.

SECHSTER SCHRITT

Werden Sie ein Kämpfer 177

Modellieren Sie Ihren Körper mittels Training und Koffein zu einem schlanken Schließmuskel auf Stelzen.

SIEBTER SCHRITT

Werden Sie ein Alpharüde 195

Machen Sie sich die schlichte, arschlöchige Geisteshaltung ihres vierbeinigen Feindes zu eigen.

ACHTER SCHRITT

Das Team muss spüren 213

Wenden Sie Ihre neuen Fertigkeiten an, um im Büro Furcht und Verwirrung zu verbreiten.

NEUNTER SCHRITT

Niemals aufgeben 233

Halten Sie sich vor Augen, dass es keine Hindernisse gibt, nur Schwachköpfe, die es verdient haben, ordentlich eins auf die Mütze zu kriegen.

ZEHNTER SCHRITT

Das Leben ist ein Geschenk – revanchiere dich 253

Wo sich herausstellt, dass das Ende nie so glatt ist, wie man vorher dachte.

EPILOG

Das Nötige tun 277

Danksagung 287