

INHALT

BEVOR DU STARTEST 8

Du bist kein Computer, oder etwa doch?..... 10

**1 WORAN DU MERKST, DASS DU
SCHEISSE PROGRAMMIERT BIST 11**

Selbstsabotage 13

Dein System läuft zu langsam 16

Absturz 18

Kein Optimierungswahn, sondern Notwendigkeit 20

Zynismus ist ein Scheißprogramm
frustrierter User 22

Problem: schreibgeschützte Scheißprogramme 24

**2 PROGRAMMIERT WERDEN ODER
SELBST PROGRAMMIEREN 27**

Ab Werk auf Glück, Entspannung und
Erfolg eingestellt 29

Kompass liegt bei 31

Der Festplatte ist es egal, was du
darauf speicherst 33

Tolles Gerät in den Händen von Dilettanten 34

Die Programmierer waren selbst
scheiße programmiert 37

Eltern und Lehrer, die Leute mit dem
ersten Zugriffsrecht auf deine Festplatte 39

Reklamation zwecklos 41

Bis du erwachsen bist, sind alle Scheißprogramme voll installiert	43
Der einzige Ausweg: Reset und Selbstprogrammierung.....	45
Ein System, das sich selbst optimiert	47

3 HAST DU EINES DIESER SCHEISSPROGRAMME AUF DEINER FESTPLATTE?

Das Leben muss immer leicht sein.....	50
Ich muss von allen geliebt werden	54
Ich muss in jeder Hinsicht leistungsfähig sein.....	57
Auf meine Gefühle und auf mein Verhalten habe ich keinen Einfluss	60
Alles hat so zu sein, wie ich es will.....	65
Ich Tarzan, du Jane.....	67
Du Bauer, ich König	70
Die Welt ist gefährlich.....	73
Ich bin schwach	77
Die Welt ist schlecht.....	79
Die Vergangenheit bestimmt meine Zukunft.....	82
Alles muss perfekt sein.....	85
Das absolute Scheißprogramm: absolute Forderungen	88

4 LÖSCHEN

Auf der Suche nach der Lösch taste.....	94
Alkohol, Drogen, Tabletten.....	98

Arbeitswahn und Kaufrausch.....	100
Kämpfen und flüchten	102
5 RESET	104
Vor der Neuprogrammierung.....	105
Du bist nicht kaputt	110
Es sind bloß Scheißprogramme	112
Die Hotline hilft dir jederzeit	115
Die Scheißprogramme filtern die Realität – What you see is what you get.....	117
Du lebst in deiner eigenen Welt und die anderen in ihrer	119
Du kannst nur dein eigenes System resetten	122
6 UPDATE	124
Überschreiben (den Zugriff erschweren)	125
Programme überprüfen	127
Neue Wege bahnen.....	129
Womit du beim Update rechnen musst.....	132
Nur noch die neuen Programme nutzen.....	133
Tritt das Problem weiter auf?	135
7 NEUSTART	138
Lebenslust – Schön ist es, auf der Welt zu sein	139
Liebe – Wohlwollen und wohltun.....	142
Glück – Immer nur einen Gedanken von der Freude entfernt	144
Gelassenheit – Niemand muss müssen.....	146

Entspannung – Mach mal Pause!	149
Erfolg – Selbst bestimmen, worauf es im Leben ankommt	151
Frieden – Leben und leben lassen	154
Umweltschutz – Sich als Teil der Natur verstehen	156
Grundeinkommen – Eine Welt, die für alle funktioniert	159
Gleichberechtigung – Sich auf Augenhöhe begegnen.....	161
Menschenrechte – Frei und gleich geboren.....	164
Solidarität – Einander helfen mit Rat und Tat.....	167
Freiheit – Im Land der Möglichkeiten.....	168
Vertrauen – Alles wird gut	170
8 SUPPORT	174
Wenn du Reset, Update und Neustart nicht allein hinbekommst	174
Probleme mit der Hardware? Termin in der Werkstatt?.....	177
Userforen	178
Service.....	180
Handbücher	183
ÜBER MICH.....	187