

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorüberlegung:<br>Was ist uns lieber, das Glück oder das Unglück? .....          | 7   |
| Strategie 1:<br>Erkenne deine wahren Helfer: Alkohol und andere<br>Drogen! ..... | 14  |
| Strategie 2:<br>Sammle, was du nicht brauchst! .....                             | 34  |
| Strategie 3:<br>Unterwirf dich einem Führer! .....                               | 52  |
| Strategie 4:<br>Ergreife die Macht! .....                                        | 71  |
| Strategie 5:<br>Verschließe dich! .....                                          | 88  |
| Strategie 6:<br>Arbeite, arbeite, arbeite! .....                                 | 100 |
| Strategie 7:<br>Sei perfekt! .....                                               | 118 |
| Strategie 8:<br>Hab alles und stets unter Kontrolle! .....                       | 131 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Strategie 9:                                                                     |     |
| Vermeide das Jetzt! .....                                                        | 143 |
| Die Methode zur Fertigung und Festigung des<br>Weltbildes .....                  | 158 |
| Gefahr bei Nichtbeachtung der Ratschläge: Wenn die<br>Strategien versagen ... .. | 170 |