

URSULA NUBER

*Schöner
werden wir
morgen*

Eine Ermunterung,
so zu bleiben,
wie wir sind

SCHERZ

Inhalt

Vorwort	9
1. Kapitel: «Verändere dich!»	
<i>Die penetranten Ratschläge des schlechten Gewissens.</i>	14
Die Stimme des schlechten Gewissens kennt viele Themen	16
Selbstverbesserung: Die Jagd nach einem Phantom	20
2. Kapitel: «So werden Sie ein starker Typ»	
<i>Die verführerischen Wege zur Vollkommenheit.</i>	27
Eine kleine — persönliche - Geschichte der Selbstverbesserung	29
«Plötzlich und unerwartet» <i>Wundersame Veränderungsgeschichten.</i>	35
«Unterwegs zur Vollkommenheit» <i>Selbstverbesserung durch Psychotechniken.</i>	40
«Glück kann man schlucken» <i>Psychopharmaka und Selbstverbesserung.</i>	48
«Lies und werde glücklich» <i>Gedruckte Lebenshilfe.</i>	51

3. Kapitel: «Wie ich <i>euch</i> gefalle? —Wie ich <i>mir</i> gefalle»	
<i>Aufforderung zum Widerstand</i>	61
«Du läßt dich gehn» — «Na und?»	
<i>Schönheit muß nicht leiden</i>	65
«Ab Montag halte ich Diät» — «Aber bitte mit Sahne!»	
<i>Gute Gründe, «dick» zu bleiben</i>	85
«Ich will ja nicht klagen» — «Warum eigentlich nicht?»	
<i>Strategie gegen die Tyrannei der guten Laune</i>	112
«Keine Lust auf Sex» — «Dann lassen Sie's doch!»	
<i>Warum Sie ohne schlechtes Gewissen «nein» sagen dürfen</i> ...	131
«Gemeinsam sind wir unausstehlich»	
<i>Plädoyer für eine gewisse Abhängigkeit</i>	146
«Partylöwen küßt man nicht»	
<i>Ein Lob der Schüchternheit</i>	167
«Du bist neurotisch!» — «Wer ist das nicht?»	
<i>Achtung: Zuviel Psychotherapie kann Ihrer Gesundheit schaden</i>	186
«Jeder ist seines Glückes Schmied»	
<i>Machen Sie mal Pause</i>	200
4. Kapitel: «Wenn ich die Wahl hätte, dann wäre ich gerne — ich!»	211
Das letzte Wort	219
Literatur	220
Quellenangaben	224