

Knaur

Matthias Nöllke

Der gut gelaunte Pessimist



Wie man grundlos glücklich wird

www.knaur-ratgeber.de

171

Einleitung	8
Pessimisten brauchen einen Regenschirm (oder auch zwei)	12
Die Sache mit dem Regenschirm	14
Die Mühlen des Pessimismus	17
Auf dem Wege der Besserung verstorben	19
Optimisten und das positive Denken	21
Die Tafeln der ertrunkenen Schiffbrüchigen	24
Die Kehrseite der Erfolgsgeschichten	26
Gesetze der Krise	29
Wo kommt eigentlich die gute Laune her?	31
Die Freuden der Selbstunterschätzung	34
Mit dem eigenen Scheitern rechnen	36
Niederlagen suchen!	38
Die Spur der Schaumschläger	40
Die positive Kraft negativen Denkens	42
Die Lust an den eigenen Schwächen	43
Der gut gelaunte Pessimist im Berufsleben	45
Vorsicht, Fangfrage!	47
Die weniger angenehmen Kollegen	50
Die faulen und unfähigen Kollegen	52
Ihr neurotischer Chef	54
Der Kekstest	56
Wir kümmern uns um die Details	57
Von Kunden und anderen Störenfriedern	59
Schalten Sie um in den »Spiel-Modus«	62
Karriereplanung für Pessimisten	63
So vermeiden Sie Karrieresprünge	65
Der gut gelaunte Pessimist und seine Freunde	68
Wozu sind Freunde da?	71
Des einen Freud ist des anderen Neid	73
Freunde im Unglück	78

Warum uns unsere Freunde so enttäuschen	80
Wie man neue Freunde gewinnt	83
Der gut gelaunte Pessimist kauft ein	86
Im sechseckigen Einkaufsparadies	88
Unter Kannibalen	90
Wem Beratungsgespräche nützen	92
Kleine Lügen – großes Vertrauen	94
Wir Rennkäufer	97
Das wahre Supermarktkassen-Problem	99
Garantiekarten und Versicherungen	101
Die unentbehrlichen Pessimistengeschäfte	104
Der gut gelaunte Pessimist bekommt schlechte Laune	107
Die Vorteile der schlechten Laune	108
Immer gut drauf? Schön dumm!	110
Wie man schlechte Laune bekommt	112
Die zarte Pflanze der Melancholie	116
Der gut gelaunte Pessimist hat Erfolg	118
Von Ratten und Bankräubern	120
Die Kunst, sich selbst zu beunruhigen	121
Vorsicht, Erfolg!	123
Einsam an der Spitze	128
Wie Sie Erfolge in Misserfolge verwandeln	130
Vom Glück, unterschätzt zu werden	132
Der gut gelaunte Pessimist und seine Beziehung(s)krisen	134
Strategien bei der Partnerwahl	136
Die Mechanik des Begehrens	138
Die Vorteile des Beuteschemas	142
Gemeinsam Schmetterlinge im Bauch	144
Das produktive Missverständnis	145
Die Phase der Ernüchterung	147
Die kleinen Geheimnisse der Partnerqual	149

Die große Frage: Wer ist schuld?	154
Liebe in Zeiten des Pessimismus	155
Der gut gelaunte Pessimist fährt in den Urlaub	158
Urlaubsplanung – die pessimistische Einstellung	160
Das verlorene Paradies: der Urlaubsort	162
Warum das Urlaubswetter immer schlecht ist	164
Wie man die kostbarsten Wochen des Jahres herumbringt	165
Der gut gelaunte Pessimist wird krank	169
Endlich das Bett hüten	171
Beim Arzt	173
Die Genesung – Licht am Ende des Tunnels	175
Der gut gelaunte Pessimist auf der Party	177
So stimmen Sie sich richtig ein	178
Meiden Sie faszinierende Persönlichkeiten	180
Spaß mit Wichtigtuern und arroganten Säcken	182
Ranwanzen – aber richtig	184
Abschied nehmen	185
Der pessimistische Gastgeber	187
Wen einladen?	188
Einen geeigneten Termin finden	190
Sorgen Sie für einen flotten Anschlag	191
Die nächste Party kommt bestimmt	192
Der gut gelaunte Pessimist und die letzten Fragen	194
Ein Grab mit Aussicht	196
Unsterblichkeit an einem verregneten Nachmittag	198
Der Sinn des Lebens	201
Kommen Pessimisten in den Himmel?	203
Literatur	206
Register	207
Impressum	4