

TORSTEN RETERS

# DAS GEHEIMNISVOLLE 1x1 DER LEBENSKUNST

ODER: WARUM VEGETARIER KEINE  
CURRYWURST ESSEN



projektverlag.

# Inhalt

## „Warum Vegetarier keine Currywurst essen?“

Das 1 x 1 der Lebenskunst .....	11
I. „Life is live!“ – Über das Unberechenbare des Lebens und wie man ihm (nicht) entgegen treten sollte!.....	15
1. „Wehe, du kennst Luhmann nicht!“ Über Komplexität, Kontingenz und Regelfragen.....	15
2. „Was gegen Außerirdische hilft!“: Humor und Wahrscheinlichkeitsrechnung .....	18
3. „Glücklich sein – und was hast du schon davon?“ – Über Glückspilze und Pechvögel .....	19
4. Wenn du etwas suchst, das es nicht gibt, wirst du es nicht finden!.....	21
5. Entdecke die Kraft des Nicht-Bedenkens!.....	23
II. „Wie du den Krisen des Lebens tapfer begegnen kannst!“ – Psychologische und philosophische Tipps für schwierige Lagen .....	26
1. D.R.A.M.A: das ultimative Krisen-Tool.....	26
2. Wenn positive Erwartungen zerbrechen: Krise und Krisenbewältigung .....	27
3. „Wie man dunkle Zeiten übersteht!“ Der Krisenerfahrung Sinn geben!.....	29
4. Lerne, selbstbestimmt zu leben!.....	34
5. Wie du deine Ängste besiegst und das Lächeln Gottes gewinnst!.....	36
III. „Mieses Karma?“ – Folge dem mittleren Weg des Buddha.....	40
1. Warum ein Mann Frau und Kind verlässt und zum spirituellen Meister wird? .....	40
2. Dich gibt es gar nicht! Die Illusion des Ich und die vier edlen Wahrheiten vom Leiden.....	41
3. Weder als „Bettler“ noch als „König“! Über den Weg der Mitte zur Gelassenheit.....	43
4. „Was ist ein Elefant?“ Über die rechte Art zu denken .....	44

5. „Wie benehme ich mich auf dem Weg ins Kloster?“ Oder: Die rechte Art zu handeln .....	47
6. Mit der richtigen Spiritualität ins Nirwana .....	48
7. „Welches Geräusch macht ein Sonnenuntergang?“ Die Weisheiten des Zen .....	50
8. „Wenn dich dein Nachbar einmal nicht grüßt!“ Buddhistische Ethik für den Alltag .....	51
 IV. „Wie du es mühelos schaffst, dir dein Leben (nicht) schwerer zu machen als nötig!“ – Eine humorvolle Pannenstrategie für den Alltag .....	 53
1. Vom Esel zur Schwiegermutter: Die Idee der Kurzzeittherapie.....	53
2. Es gibt kein Entrinnen: Ehepaare im „Gefängnis“ der Kommunikation .....	54
3. „Ich verstehe dich nicht!“, Über flirtende Ehemänner, eifersüchtige Gattinnen, „Kommunikationsbomben“ sowie die Unschärfe in Sprache und Wahrnehmung .....	56
4. „Was einen Mann in den Wahnsinn treibt!“ Inhalts- und Beziehungsebene mischen .....	57
5. „Wie aus Mücken Elefanten werden!“ Kommunikation als „Problem-Speicher“ .....	58
6. „Sich selbst treu bleiben!“ oder „Ich weiß auch nicht so recht!“ – Zwei bewährte Katastrophenrezepte .....	60
7. Die Lösung ist das Problem! (Teil 1): Die Grübel-Falle.....	61
8. Die Lösung ist das Problem! (Teil 2): Patentlösungen und andere Irrtümer .....	63
9. Wie ein Problem erdacht wird! Zur Selbstkonstruktion von Schwierigkeiten .....	65
10. Unheilvolle Wegweiser: individuelle und familiäre Orientierungsmuster .....	69
11. Wie man den Knoten lösen kann! Über kecke Arzthelferinnen und die Tools der Systemischen Psychologie .....	71

V.	Wie (sich) unsere Liebe gelingt! Tipps für Flirt und Partnerschaft ...	76
1.	Liebe ist: jemanden mühevoll als Lebenspartner zu suchen und es dann länger als 14 Tage mit ihm auszuhalten! .....	76
2.	Warum zwei Trottel (wie wir) zueinanderfinden? Über Bindungshormone, psychische Prägungen, kulturelle Muster und Kommunikation.....	78
3.	Wie aus Fremden Vertraute werden! Die Kontaktstrategien des Bewusstseins.....	83
4.	Flirten – aber wie? Die ultimativen Tipps für unverbesserliche Neurotiker .....	86
5.	Wie wir die Phasen der Zweisamkeit und die Prüfungen unserer Liebe erkennen! .....	89
6.	„Wie man es miteinander schafft, ohne sich zu schaffen!“ Über das ultimative 1 x 1 der gelingenden Partnerschaft.....	92
7.	„Sanfter Auftakt statt Gummiknüppel!": Die Kunst des konstruktiven Gesprächs .....	95
8.	„Let's talk about sex!": Wie die Lust nicht zum Frust wird!.....	97
9.	„Niemals gemeinsam zu IKEA!“ Oder: Das „blaue“ Wunder der Liebe erleben.....	100
VI.	„How to find true love and happiness and a perfect world!“ – Wege zur Zufriedenheit aus Philosophie, Glücksforschung und Positiver Psychologie.....	104
1.	Jung, schön, gesund und reich! Das innere und das äußere Meer des antiken Glücks .....	104
2.	„Lebe bescheiden, sinnlich und gerecht!“ – Die Lehren der Griechen und Römer .....	106
3.	„Mach es wie ein Pinguin!“ Die „Glücksbringer“ der Positiven Psychologie .....	108
4.	„Wo das Glück wohnt!“ Zufriedenheit im Ländervergleich.....	111
5.	„Je besser es dir geht, je schlechter fühlst du dich!“ Über das „Fortschrittsparadox“ .....	113
6.	„Besser Pizza im Palazzo als geschieden im Ghetto!“ Das Umfeld bestimmt das Lebensglück! .....	115

7.	„Entdecke die Zufriedenheit, die kein Geld kostet!“ Über die Ordnung des Bewusstseins und das „Flow“-Gefühl .....	116
8.	„Denke an Sex im Himmel oder Droschken im Nebel!“ Sinn- und Transzendenzerleben machen glücklich! .....	119
VII.	„Die Kunst, sich frei zu machen!“ – Der Kampf gegen die Zwänge einer kranken Gesellschaft! .....	122
1.	Das Zufriedenheitsproblem: Anpassung macht dich krank!....	122
2.	„Haben oder Sein“ – Gelingendes Leben als Frage deines Charakters .....	124
3.	„Erkenne den großen Schwindel!“ Über das Gewähr-Werden...	125
4.	„Tief durchatmen und dann auf die Couch!“ Meditation und Selbstanalyse“ .....	128
5.	„Wie man es schafft, ein Schnitzel zu bestellen!“ Die Psychoanalyse als Weg zur Selbsterkenntnis .....	129
6.	„Wer keine Currywurst mag, sollte sein Unbewusstes kennen!“ .....	132
7.	„Du bist deines Glückes Schmidt!“ – Die eigene Einstellung zählt .....	134
8.	„Entwickele deine Persönlichkeit!“ – Der Weg zum „freien Helden“ .....	135
9.	„Wie du zu einem ‚neuen Menschen‘ werden kannst!“ .....	140
VIII.	„Money, Money, Money!“ Über Macht und Ohnmacht des Geldes.....	143
1.	„Es wird gezockt!“ Kartentisch und Börse.....	143
2.	„Was kostet die Welt?“ Wirtschaft als Teilsystem der Gesellschaft.....	146
3.	Kredite machen dich reich oder kosten dein Leben! Über Geld, Opfer, Schuld(en) und Lebensenergie .....	148
4.	Der „Homo oeconomicus“: Der Teufel unter dem Zylinder des Fortschritts .....	151
5.	„Was du aus den Kreditgeschäften der Kellner lernen kannst!“ Über Preise und Risikomanagement .....	152
6.	„Wem es an den Kragen geht, der neigt zum Betrug!“ Kriminelle Energie und falsches Spiel .....	155

7.	Wenn etwas schief geht: Sicherheitsrituale, Sündenböcke und Menschenopfer.....	157
8.	Wie man mit Geld und Schulden entspannter umgeht! Über Kreditwürdigkeit und produktives Tätig-Sein.....	159
9.	Zurück zum Kartentisch: Gute Wirtschaft – böse Wirtschaft.....	162
IX.	„Versuch’s mal mit Gemütlichkeit!“ Über die Zeit-Hölle einer „verkehrten“ Work-Life-Balance und wie man ihr entkommt .....	166
1.	Entdecke das große Geheimnis der Zeit! .....	166
2.	„Hüte dich vor den grauen Herren!“ Die Falle der Effizienz und der Wert der Arbeit .....	168
3.	Die berufliche Zeitfalle: Die geliebte neue Arbeitswelt und ihre fleißigen Bewohner .....	172
4.	Die private Zeitfalle: Die Schuffterei in der „emanzipiert-effizienten“ Familie .....	177
5.	Der Zeitfalle entgehen: Selbst-Beschränkung statt Effizienzsteigerung! .....	183
6.	Wie man die grauen Herren bezwingt: Mit neuem Bewusstsein gegen die verkehrte Welt! .....	186
X.	„Wie man die Dämonen des Kapitalismus besiegt, um seine Seele zu retten!“ .....	188
1.	Warum sich der kleine Erich seines fleißigen Vaters schämte! .....	188
2.	Die bösen Geister des Protestantismus und der Kreuzzug der Workaholics.....	189
3.	„Oh Herr, befähige mich früh aufzustehen!“ – Persönliche und gesellschaftliche Widerstände gegen die neue Arbeitsmoral .....	193
4.	Wie deine Seele kapitalistisch verdreht wird! .....	196
5.	Gefangen in der Tretmühle entfremdeter Arbeit .....	198
6.	Über die Kunst der Verweigerung und die optimale Ausnutzung der Ausnutzer .....	202
7.	Gesunde Alternativen: Punk-Kommune, Arbeitslosigkeit, Revolution und innere Freiheit.....	209

XI.	„Wie du ein kreatives Faultier wirst!“! Das kleine 1 x 1 des Savoir-vivre .....	213
	1. Der ewige Dschihad: „Müßiggänger“ gegen „Plagegeister“ .....	213
	2. „Ich liege, also bin ich!“ – Über Kreativität und Untätigkeit...	214
	3. „Lass uns faul sein!“ – Ein Aufruf zum Müßiggang .....	215
	4. Rituale der Lebenskunst.....	217
	5. „Wer kein Geld hat, muss es auch nicht ausgeben!“ Über den Lebensgenuss fernab von Konsum, Sklavenarbeit und Askese....	227
	6. „Überwinde die Angst vor der Freiheit!“ Werde „halber“ Kapitalist! .....	230
	7. „Wie du zu deinem eigenen Gottvater wirst!“ Ein Benimm-Knigge für kreative Faultiere .....	234
XII.	„As time goes by!“ – Ein Epilog über Freude und Vergänglichkeit.....	238
	1. Wer immer in deiner Nähe ist? Der Tod als Ratgeber.....	238
	2. Nichts hat Bestand? Kohelet und die Vergänglichkeit als Fundament des Lebens.....	239
	3. „We all shine on!“ Oder: Warum du schon das ewige Leben hast! .....	243
	4. Wie man angesichts des Todes gelassen bleibt! .....	245
XIII.	Quellenangaben.....	250