

Fanny Jiménez

Ich und mein Spleen

Was wir tun,
wenn wir allein sind

C.H.Beck

Inhalt

Vorwort 7

Schlafengehen und Aufstehen 17

- 1 Wie man sich bettet 20
- 2 Mein bester Freund, Teddy 24
- 3 Nicht ohne meine Badewanne 27
- 4 Der Kampf mit dem Wecker 31
- 5 Morgenroutinen 34

Ordnung und Sauberkeit 39

- 1 Die Sache mit dem Klo 42
- 2 Alles raus aus der Tube 46
- 3 Zähne zeigen 50
- 4 Revierputzer 53
- 5 Finger weg von meinem System 57

Freizeit- und Sozialverhalten 63

- 1 Sich mal richtig gehen lassen 65
- 2 Selbstgespräche 67
- 3 Einsame Gegenstände 71
- 4 Nervige Mitmenschen 73
- 5 Messie-Tendenzen 78

Essen und Trinken 83

- 1 Seelennahrung 86
- 2 Vitaminzähler 90

- 3 Der Teller als Bühne 94
- 4 Der letzte Rest 97
- 5 Frühstücksfimmel 100

Hilfestellungen fürs Hirn 103

- 1 Leerlauf im Kopf 106
- 2 Ich zähle, also bin ich 111
- 3 Kritzelfimmel 114
- 4 So schön symmetrisch 118
- 5 Alles im Blick 122

Übersprungshandlungen und Automatismen 127

- 1 Die Kraft der Geste 131
- 2 Ganz die Eltern 135
- 3 Jetzt knackt's 140
- 4 Kühl konditioniert 143
- 5 Ausgemacht und abgeschlossen? 146

Grenzwertiges 151

- 1 Abergläubischer Zwang 155
- 2 Gruselige Clowns 160

Dank 165

Anmerkungen 167