

**Rainer Sachse**

**Wie ruiniere ich  
mein Leben –  
und zwar systematisch!**

**Klett-Cotta**

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,  
gegr. 1659, Stuttgart 2009  
Alle Rechte vorbehalten  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung  
des Verlags  
Printed in Germany  
Schutzumschlag: Finken + Bumiller, Stuttgart  
Zeichnungen: bergerdesign, Solingen  
Gesetzt aus der Stone Sans von r&p digitale medien,  
Echterdingen  
Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt  
und gebunden von Kösel, Krugzell  
ISBN 978-3-608-94559-1

Bibliografische Information Der Deutschen National-  
bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

<b>So tickt der Mensch – Eine Anleitung zur systematischen Minderung der Lebensqualität . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>Ich fühle, also bin ich – Das Motivationssystem . . . . .</b>	<b>17</b>
Grundlegende Motive und Ziele . . . . .	17
Zufriedenheit erreichen – eine Sisyphus- Arbeit . . . . .	21
Alienation oder die Kunst, sich selbst ein Rätsel zu sein . . . . .	24
Ruinierungsstrategie 1: Pfeifen Sie auf Ihre innere Stimme! . . . . .	28
<b>Ein Baum ist ein Baum ist ein Baum ... – Das Realitätssystem . . . . .</b>	<b>37</b>
Matrix reloaded? – Was wir über die Realität wissen sollten . . . . .	38
Die Soziale Realität oder das Fettnäpfchen-Vermeiden-Spiel . . . . .	41

Trauen Sie niemandem – vor allem nicht sich selbst! . . . . .	44
Ruinierungsstrategie 2: Glauben Sie doch, was Sie wollen! . . . . .	51
Ruinierungsstrategie 3: Machen Sie es wie Don Quijote: Kämpfen Sie gegen Windmühlen! . . . . .	60
<b>Alles eine Frage der Balance: Das Gleichgewicht zwischen Motivations- und Realitätssystem . . . .</b>	<b>64</b>
Lust und Frust – Wie unsere inneren Systeme interagieren . . . . .	64
Erst der Spaß, dann das Vergnügen? Von der Schwierigkeit Pflichten und Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen . . . . .	66
Ruinierungsstrategie 4: Setzen Sie falsche Maßstäbe! . . . . .	69
<b>Verantwortung und Kontrolle . . . . .</b>	<b>82</b>
Wer ist der Regisseur in Ihrem Leben? . . . . .	82
Selbst denken macht klug! . . . . .	84
Erfolgreich scheitern – Mit Verantwortungsabgabe klappt's garantiert . . . . .	88
Ruinierungsstrategie 5: Mein Name ist Hase, ich weiß von nichts ... . . . . .	93

<b>Generation Unentschieden? . . . . .</b>	<b>106</b>
Die Last mit der Handlungsfreiheit . . . .	106
Ruinierungsstrategie 6: Machen Sie sich frei vom Entscheidungszwang! . . . . .	108
Man kann sich nicht nicht entscheiden .	111
Ruinierungsstrategie 7: Werden Sie zum konsequenten »Jein-Sager«! . . . . .	113
Jede Entscheidung beinhaltet Kosten . .	116
Ruinierungsstrategie 8: Finden Sie die perfekte Lösung! . . . . .	119
Mit jeder Entscheidung geht man Risiken ein . . . . .	121
Ruinierungsstrategie 9: Hochgeschwin- digkeits-Entscheiden oder Informationen Hamstern . . . . .	124
Ruinierungsstrategie 10: Fallen Sie in eine Entscheidungsparalyse! . . . . .	128
Man hat immer eine Wahl! . . . . .	134
Ruinierungsstrategie 11: Machen Sie sich zum Opfer der Umstände! . . . . .	136
Eine gute Entscheidung!? Eine Frage der Alternativen . . . . .	138
Ruinierungsstrategie 12: Betrachten Sie Alternativen immer isoliert! . . . . .	140
Ja oder Nein? Die Wahl zwischen zwei Alternativen . . . . .	141

Ruinierungsstrategie 13: Mission impossible!? Bitten Sie Superman um Hilfe! . . .	145
<b>Spieglein, Spieglein an der Wand ... Die Bedeutung von Selbstbild und Selbstwert</b> . . . . .	152
Ruinierungsstrategie 14: Sorgen Sie für ein negatives Selbstbild! . . . . .	158
Ruinierungsstrategie 15: Stehaufmännchen sind von gestern! Sorgen Sie für ausreichend Depression . . . . .	167
Ruinierungsstrategie 16: Klagen Sie auf Schadenersatz für die Ungerechtigkeiten dieser Welt . . . . .	171
<b>Ängste</b> . . . . .	177
Ruinierungsstrategie 17: Verwandeln Sie die Mücke in einen Elefanten – oder in ein Urzeitmammut! . . . . .	178
Ruinierungsstrategie 18: Gehen Sie auf Nummer Sicher! . . . . .	181
<b>Ein Resümee?</b> . . . . .	185