



Thomas Hohensee

Reset

Bei dir ist nichts kaputt,
du bist nur scheiße
programmiert



INHALT

BEVOR DU STARTEST	8
Du bist kein Computer, oder etwa doch?.....	10
1 WORAN DU MERKST, DASS DU SCHEISSE PROGRAMMIERT BIST	11
Selbstsabotage	13
Dein System läuft zu langsam	16
Absturz	18
Kein Optimierungswahn, sondern Notwendigkeit	20
Zynismus ist ein Scheißprogramm frustrierter User	22
Problem: schreibgeschützte Scheißprogramme	24
2 PROGRAMMIERT WERDEN ODER SELBST PROGRAMMIEREN	27
Ab Werk auf Glück, Entspannung und Erfolg eingestellt	29
Kompass liegt bei	31
Der Festplatte ist es egal, was du darauf speicherst	33
Tolles Gerät in den Händen von Dilettanten.....	34
Die Programmierer waren selbst scheiße programmiert.....	37
Eltern und Lehrer, die Leute mit dem ersten Zugriffsrecht auf deine Festplatte.....	39
Reklamation zwecklos.....	41

Bis du erwachsen bist, sind alle Scheißprogramme voll installiert	43
Der einzige Ausweg: Reset und Selbstprogrammierung.....	45
Ein System, das sich selbst optimiert	47

3 HAST DU EINES DIESER SCHEISSPROGRAMME AUF DEINER FESTPLATTE?

Das Leben muss immer leicht sein.....	50
Ich muss von allen geliebt werden	54
Ich muss in jeder Hinsicht leistungsfähig sein.....	57
Auf meine Gefühle und auf mein Verhalten habe ich keinen Einfluss	60
Alles hat so zu sein, wie ich es will.....	65
Ich Tarzan, du Jane.....	67
Du Bauer, ich König	70
Die Welt ist gefährlich.....	73
Ich bin schwach	77
Die Welt ist schlecht.....	79
Die Vergangenheit bestimmt meine Zukunft.....	82
Alles muss perfekt sein.....	85
Das absolute Scheißprogramm: absolute Forderungen	88

4 LÖSCHEN

Auf der Suche nach der Löschtaaste.....	94
Alkohol, Drogen, Tabletten.....	98

Arbeitswahn und Kaufrausch.....	100
Kämpfen und flüchten	102
5 RESET	104
Vor der Neuprogrammierung.....	105
Du bist nicht kaputt	110
Es sind bloß Scheißprogramme	112
Die Hotline hilft dir jederzeit	115
Die Scheißprogramme filtern die Realität – What you see is what you get.....	117
Du lebst in deiner eigenen Welt und die anderen in ihrer	119
Du kannst nur dein eigenes System resetten	122
6 UPDATE	124
Überschreiben (den Zugriff erschweren)	125
Programme überprüfen	127
Neue Wege bahnen.....	129
Womit du beim Update rechnen musst.....	132
Nur noch die neuen Programme nutzen	133
Tritt das Problem weiter auf?	135
7 NEUSTART	138
Lebenslust – Schön ist es, auf der Welt zu sein	139
Liebe – Wohlwollen und wohltun.....	142
Glück – Immer nur einen Gedanken von der Freude entfernt	144
Gelassenheit – Niemand muss müssen.....	146

Entspannung – Mach mal Pause!	149
Erfolg – Selbst bestimmen, worauf es im Leben ankommt	151
Frieden – Leben und leben lassen	154
Umweltschutz – Sich als Teil der Natur verstehen	156
Grundeinkommen – Eine Welt, die für alle funktioniert	159
Gleichberechtigung – Sich auf Augenhöhe begegnen.....	161
Menschenrechte – Frei und gleich geboren.....	164
Solidarität – Einander helfen mit Rat und Tat.....	167
Freiheit – Im Land der Möglichkeiten.....	168
Vertrauen – Alles wird gut.....	170
8 SUPPORT	174
Wenn du Reset, Update und Neustart nicht allein hinbekommst	174
Probleme mit der Hardware? Termin in der Werkstatt?.....	177
Userforen	178
Service.....	180
Handbücher	183
ÜBER MICH	187

BEVOR DU STARTEST

Die gute Nachricht zuerst: Bei dir ist nichts kaputt. Was immer in deinem Leben passiert ist: Im Kern bist du unbeschädigt. Du hast immer noch alles, was du brauchst, um glücklich zu werden und deine Ziele und Träume zu verwirklichen.

Und nun die schlechte Nachricht: Du bist leider scheiße programmiert. Die derzeitige Konfiguration deiner Festplatte hindert dich daran, deine Chancen zu nutzen. Andauernd sabotierst du deinen Erfolg, meist ohne es überhaupt zu merken. Du schiebst wichtige Dinge auf, obwohl du weißt, dass sie dich weiterbringen würden. Und manchmal stürzt dein System total ab. Dann möchtest du dir nur noch die Bettdecke über den Kopf ziehen.

Wie kann das sein? Wer hat dich bloß so scheiße programmiert? Größtenteils deine Eltern und Lehrer. Aber stopp! Bevor du losziehst, um sie zu beschimpfen, mach dir lieber klar, dass sie selbst scheiße programmiert sind. Sie wussten es einfach nicht besser und haben ihre Programme auf deine Festplatte überspielt.

Möchtest du ab heute dein Leben selbst in die Hand nehmen und dich von jetzt an selbst programmieren? Dann solltest du mit einem Reset beginnen. Ab Werk bist du nämlich auf Glück, Entspannung und Erfolg eingestellt.

Leider kannst du die Scheißprogramme nicht einfach löschen. Damit würdest du deine Hardware beschädigen. Aber du kannst einen Reset, ein Update und einen Neustart vornehmen. Danach läuft dein System,

wie es sollte. Und falls du es allein nicht schaffst, ruf einfach den Support an!

Wie das genau geht, steht in den folgenden Kapiteln. Aber erst mal solltest du dir diese zehn Kernsätze an die Tür nageln, um sie täglich vor Augen zu haben:

1. Du bist im Kern unbeschädigt, egal was in deiner Vergangenheit passiert ist.
2. Glück, Entspannung und die Erfüllung deiner wichtigsten Wünsche sind weiter möglich, nur der Zugang ist im Moment für dich versperrt.
3. Verantwortlich dafür sind bestimmte Programme, die vor allem deine Eltern und Lehrer installiert haben.
4. Ab jetzt kannst du dich selbst programmieren.
5. Um dein System, bestehend aus Denken, Fühlen und Handeln, neu einzustellen, brauchst du das dazugehörige Manual. Durch das Lesen dieses Buchs lädst du es auf deine Festplatte. Eigentlich hättest du es bei deiner Geburt mitbekommen sollen. Aber mit dem Service ist das halt immer so eine Sache.
6. Mittels eines »Systemchecks« hast du die Möglichkeit, die »Scheißprogramme« zu identifizieren, also die, die dir das Leben besonders schwermachen.
7. Anschließend kannst du sie umschreiben und neu starten.
8. Bei Problemen unterstützt dich der »Support«.
9. Die wichtigste Hilfe stellt die »Hotline« dar, die dich direkt mit deiner inneren Weisheit verbindet. Bonus: Sie ist kostenlos!
10. Der gelungene Reset zeigt sich sofort: Du fühlst dich richtig wohl. Deine Beziehungen funktionie-

ren bestens. Täglich stellen sich neue, wunderbare, kleine Erfolge ein, die sich schnell zu größeren summieren.

Du bist kein Computer, oder etwa doch?

Ein Punkt noch vorweg: Du bist kein Computer, oder? Ich benutze den Vergleich in diesem Buch nur, um bestimmte Vorgänge in deinem Inneren anschaulich zu machen. Die meisten Menschen sind heute mit Smartphone, Tablets und anderen digitalen Geräten so vertraut, dass sie sofort verstehen, was mit Update, Reset, Neustart und so weiter gemeint ist.

Du musst also kein Nerd (neudeutsch für »leicht bescheuerter Computerfan«) sein, um zu begreifen, worum es hier geht.

Die »Scheißprogramme«, das sind deine Gedanken, mit denen du dir selbst im Weg stehst. Ein »Update« bedeutet, dass du dir über den Unsinn in deinem Kopf klar wirst und ihn durch hilfreiche Ideen ersetzt. Die »Festplatte« steht für dein Gehirn. Alle Vergleiche auf den folgenden Seiten sind eigentlich selbsterklärend. Wo es nötig ist, sage ich ausdrücklich, worum es geht.

Die Analogie zu unseren kleinen, digitalen Helfern geht so gut auf, dass man sich fragen könnte, ob wir nicht im Grunde selbst Computer sind. Aber bei allem Respekt vor »künstlicher Intelligenz« bleibt doch die Tatsache, dass der Mensch den Computer erfunden hat – und nicht umgekehrt.

Es könnte alles so einfach sein. Ist es aber nicht. Kennst du diese witzige Zeichnung, in der ein Mensch und ein Hund an einem sonnigen Tag zusammen im Park spazieren gehen? Beide haben eine Denkblase über dem Kopf. Die Denkblase des Menschen ist riesengroß und angefüllt mit hunderttausend Sachen. Da gibt es Häuser und Autos, volle Schreibtische, leere Portemonnaies, viele schwarze Wolken, Rechnungen, Mahnungen, zerbrochene Herzen, kaputte Teller und so weiter. Die Denkblase des Hundes ist klein. Darin sind ein Baum, ein Strauch, die Sonne und eine Wurst. Untertitelt ist das Ganze mit den Worten: »Warum dein Hund glücklicher ist als du.«

Denken wir zu viel? Statt den Spaziergang mit dem Hund zu genießen, sich die Sonnenstrahlen auf die Nase scheinen zu lassen, das Grün der Bäume und des Rasens in sich aufzunehmen und dem Hund Stöckchen zuzuwerfen, sind wir oft nur körperlich anwesend. In Gedanken sind wir ganz woanders, irgendwo zwischen Büro, Grundstückshypothek und Scheidung. Schade, denn so verstreicht wieder einmal eine Möglichkeit, sich des Lebens zu erfreuen, ungenutzt.

Du könntest jetzt einwenden, dass der Hund sich nicht mit Büros und Hypothekenraten befassen muss, weil er seinen Schlafplatz und sein Fressen kostenlos gestellt bekommt. Und falls ihm seine Hundefreundin nicht

mehr zusagt, braucht er sich nicht scheiden zu lassen, sondern kann ihr einfach den Rücken zukehren.

Das stimmt schon. Andererseits hilft es uns nicht weiter, uns andauernd den Kopf zu zergrübeln und dabei die Sonne, die Natur und die leckeren Mahlzeiten zu übersehen.

Falls du dich in der Person aus dem Cartoon wiedererkennst, weißt du, dass auf deiner Festplatte eine Schadsoftware installiert ist. Dein Fokus ist auf das Negative (schwarze Wolke, leeres Portemonnaie, zerbrochenes Herz) und nicht auf das Erfreuliche gerichtet (Baum, Strauch, Sonne, Wurst). Du bist mit den Gedanken nicht da, wo dein Körper ist, sondern in deiner privaten, kleinen Hölle.

Jedes Mal, wenn du Stress hast, kannst du sicher sein, dass bei dir gerade ein Scheißprogramm läuft. Stress löst kein einziges Problem. Er entsteht, wenn du dir Sorgen über Dinge machst, die dich entweder überhaupt nichts angehen oder die du entspannt viel wirksamer in Ordnung bringen könntest.

Auch ein Hund könnte sich wegen allem Möglichen Stress machen. Tut er aber nicht. Er knurrt zwar mal einen Rivalen an oder ist hinter einer attraktiven Hundedame her, die sein Interesse nicht erwidert, aber das ist es dann auch schon. Vielleicht versucht er noch hin und wieder, die Rangordnung mit Herrchen oder Frauen neu zu regeln. Doch sobald die Verhältnisse klargestellt sind, ist auch das schnell wieder vorbei.

Denken wir zu viel? Ja, das auch. Häufiger jedoch denken wir das Falsche zur falschen Zeit am falschen Ort. Wenn du dich schlecht fühlst, Blech redest, Mist baust, keine Energie oder Ärger mit deiner Umwelt hast, sind das deutliche Anzeichen, dass das Programm, das auf deiner Festplatte gerade aktiv ist, dringend ein Update braucht.

Manchmal ist sogar ein Reset nötig, zum Beispiel wenn du deine Ziele und Träume immer wieder selbst sabotierst. Oder wenn du Wichtiges ständig auf morgen verschiebst. In diesem Fall läuft dein System zu langsam. Ein Neustart wird erst recht unumgänglich, wenn du wiederholt emotional und verhaltenstechnisch abstürzt. Mit diesen Situationen beschäftigen wir uns auf den nächsten Seiten zuerst.

Selbstsabotage

Gehörst du zu denen, die bereits mehrfach beschlossen haben, etwas für ihre Fitness zu tun? Du bist wild entschlossen, dreimal in der Woche Sport zu machen?

In den ersten Tagen läuft es ganz gut. Aber dann fangen Stimmen in deinem Kopf an, dir die Sache auszureden. Sie sagen: »Heute bist du viel zu müde. Draußen ist es kalt und dunkel. Mach dir einfach einen gemütlichen Abend« oder »Wer hat sich eigentlich diese bescheuerte Selbstquälerei ausgedacht? Bist du jetzt auch in die Falle dieser irren Fitness-Gurus getappt?« oder »Dein Leben ist schwer genug, warum willst du es dir noch schwerer machen? Leg dich aufs Sofa und gut is«.

Was nun? Zuerst konterst du die Stimmen noch: »Doch, ich mache das. Das ist gut für mich!« oder »Wenn ich mich für etwas entschieden habe, dann zieh ich das auch durch!« Aber mit jedem neuen Tag schwinden deine Widerstandskräfte. Du ertappst dich immer öfter bei dem Gedanken: »Na ja, vielleicht lasse ich das Training heute mal ausfallen.« An sich kein Problem. Aber was ist, wenn du am nächsten Tag dasselbe denkst? Und so geht es weiter, bis du Sport Sport sein lässt. War da was? Du kannst dich an nichts mehr erinnern.

Vor einigen Jahrhunderten haben die Menschen in solchen Fällen den Teufel für ihre Schwächen verantwortlich gemacht. Sie waren überzeugt, er habe seine Hand im Spiel, wenn sie Böses taten und Gutes ließen. Daran glaubt heute kaum noch jemand. Der innere Schweinehund ist auf der Bildfläche erschienen. Irgendjemand muss ja schuld sein. Immerhin sind wir der Wahrheit damit ein Stück nähergekommen; denn es ist nicht der mit dem Pferdefuß und dem Schwefelgestank, der uns einen Strich durch die Rechnung macht. Den inneren Schweinehund können wir jedoch auch gleich wieder vergessen.

Das Problem verdient einen schlichteren Namen. Wie wäre es mit Selbstsabotage? Dahinter verbirgt sich nichts anderes als ein kleines Programm in unserem Gehirn, welches verhindert, dass wir unsere guten Vorsätze auf Dauer beibehalten.

Selbstsabotage ist nichts anderes, als mehr oder weniger negative Gedanken hin und her zu bewegen. Sie läuft immer auf eines hinaus: Man redet sich etwas Gutes und Hilfreiches schlecht. Alles, was man tun

muss, ist also, das Schlechtreden zu stoppen und sich auf anspornende, motivierende Gedanken zu besinnen.

Schauen wir uns das Sport-Beispiel genauer an:

- »Aber es ist so kalt und dunkel draußen!«
- »Stimmt, aber sobald ich mich in Bewegung gesetzt habe, wird mir gleich warm! Und ob es dunkel ist oder nicht, ist egal.«
- »Aber du hattest eh einen schweren Tag.«
- »Genau! Deshalb gönne ich mir jetzt noch etwas, das mir guttut.«
- »Soso, du bist also unter die Selbstoptimierer gegangen?«
- »Erzähl keinen Quatsch, ich mach einfach etwas, das gut für mich ist!«
- »Genussmenschen machen keinen Sport!«
- »Ich genieße es, mich fit und wohl zu fühlen.«

Wenn du die fiesen Virenprogramme auf deiner Festplatte konsequent durch solche ersetzt, die dein System zum Laufen bringen, erreichst du deine selbstgesteckten Ziele.

Du hast immer ein Argument mehr als die innere Stimme, die dich auf Null bringen will.

Oder du drückst gleich auf »Enter«: Während du noch denkst »Ich kann unmöglich zum Sport gehen«, ziehst du dir bereits Schuhe und Jacke an und machst dich auf den Weg.

Egal, was dein Problem ist, an jeder Art von Selbstsabotage merkst du, dass du scheiße programmiert bist und dringend ein Update brauchst.

Dein System läuft zu langsam

Dieses Problem ähnelt dem der Selbstsabotage. Wenn das Prokrastinations-Virus deine Festplatte befallen hat, bringt es dich zwar nicht komplett vom Handeln ab, aber alles dauert sehr lange, seeeeehr, seeeeeeehr laaaange, bis es endlich erledigt ist. Selbst Kleinigkeiten ziehen sich auf diese Weise eine halbe Ewigkeit hin.

Echte Prokrastinierer machen so winzige Schritte, dass kaum noch jemand sieht, dass sie sich überhaupt vom Fleck bewegen. »Du machst keine kleinen Schritte, du stehst«, möchte man ihnen zurufen.

Klassische Aufschieber kommen nicht vom Fleck. Ihre Wohnung ist auch nach Jahren noch nicht aufgeräumt. Der Kleiderschrank quillt über, weil sie »nicht dazu kommen«, alles, was zu klein, zu groß, kaputt oder aus der Mode ist, endlich mal in die Altkleidersammlung zu geben oder einfach in die Tonne zu drücken.

Termine wandern zuerst auf den nächsten Tag, dann in die kommende Woche, in den folgenden Monat und schließlich auf die Liste der zu erledigenden Dinge im nächsten Jahr. Woher ich das so gut weiß? Dreimal darfst du raten.

Das Auto müsste in die Werkstatt. Die Küche bräuchte einen neuen Anstrich. Wann hat man zuletzt die Hose gewaschen?

Die Fenster putzt der Regen. Ja, man kommt nicht einmal dazu, die DVDs zu sehen, wahlweise die Filme zu streamen, die man sich schon seit Langem vorgenommen hat, ganz zu schweigen von den CDs, Musik-downloads, die noch gehört werden wollen.

Du ahnst es schon. Auch hier sind kleine Scheißprogramme am Werk, die verhindern, das Richtige zur rechten Zeit am rechten Ort zu machen.

Mit der Zeit kann die Aufschieberei eine Menge Ärger und Frust mit sich bringen, bei einem selbst und bei denen, die mit einem zu tun haben. Wer alles erst in letzter Minute erledigt, lebt ständig in der Angst, es nicht mehr rechtzeitig zu schaffen. Die anderen sind sauer und verlieren die Geduld. Sie leben und arbeiten lieber mit Menschen zusammen, die ihr Leben auf die Reihe kriegen.

Es kann gar nicht ausbleiben, dass durch das Aufschieben Fristen versäumt werden. Dann ist es vorbei mit der Bewerbung um einen interessanten Arbeitsplatz. Das Finanzamt erhebt Säumniszuschläge. Die Gläubiger verlangen Schadensersatz. Im schlimmsten Fall sagt einem der Arzt, dass man ein paar Jahre früher hätte kommen müssen.

Und warum das Ganze? Bloß weil man sich immer wieder sagt: »Morgen ist auch noch ein Tag«, »Ich mache es, aber nicht jetzt«, »Ich fühle mich gerade nicht danach«, »Ich habe keine Lust«, »Lass es uns später versuchen«.

Solche Sätze stammen aus Programmen, die dein System enorm verlangsamten. Es läuft viel langsamer, als es eigentlich könnte.

Da hilft nur eines: ein neues Programm, und zwar nicht morgen, sondern jetzt gleich!

Absturz

Wenn dein System zu langsam läuft, besteht die Gefahr, dass es irgendwann ganz einfriert. Die Folge: ein Absturz. Nichts geht mehr. Das fühlt sich dann komplett scheiße an.

Auch Selbstsabotage führt nicht selten zum Absturz. Das sind die Fälle, in denen sich jemand immer wieder in den Falschen oder die Falsche verguckt, ohne zu erkennen, was Außenstehenden sofort klar wird: Da führt ein selbstschädigendes Programm die Regie.

Oder jemand ist in eine lange Kette von Unfällen oder Krankheiten verwickelt. Alles nur Zufall? Kann sein. Oft steckt die Ursache allerdings in einer Programmierung, die der betreffenden Person nicht klar ist.

Und natürlich der klassische Pechvogel, der das Unglück anzuziehen scheint. Auch in solchen Fällen zeigt eine Systemanalyse in der Regel Programmfehler. Das Tückische daran ist, der Betroffene selbst bekommt es nicht mit, sondern trifft unbewusst Entscheidungen, die dann unweigerlich zum Absturz führen.

Ein Beispiel: Jemand glaubt, nicht geliebt zu werden. Mit traumwandlerischer Sicherheit übersieht diese Person alle Menschen in ihrer Umgebung, die es gut mit ihr meinen. So wird die Überzeugung, dass niemand sich etwas aus ihr macht, zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Wenn andere ihr sagen, dass es sehr wohl Menschen gibt, die etwas für sie empfinden, behaupten die angeblich Ungeliebten, dass stimme nicht oder sei nicht ernst gemeint.

Auf Pessimisten trifft dasselbe zu. Sie glauben immer, es werde noch schlimmer kommen, und tatsäch-

lich, ihre Annahme wird wahr. Nicht weil es zwangsläufig passieren musste, sondern weil ihre Erwartung sie dazu gebracht hat, sich auf eine Weise zu verhalten, dass ihre negative Zukunftsprognose sich erfüllt. Triumphiert sie fest: »Habe ich es nicht immer gesagt?«

Leider wäre oft auch ein erfreulicher Ausgang möglich gewesen, wenn sie ihn nicht selbst verhindert hätten.

Diese Zusammenhänge sind inzwischen gut erforscht. Pessimisten schneiden in vielen Lebensbereichen schlechter ab als Optimisten. Ihre Gesundheit leidet. Ihre Beziehungen sind weniger stabil. Sie verdienen weniger. Und natürlich fühlen sie sich schlechter. Die Genugtuung, recht behalten zu haben, ist angesichts dieser offensichtlichen Nachteile ein schwacher Trost.

Pessimismus, sowie der feste Glaube, nicht liebenswert zu sein, sind Beispiele für Scheißprogramme. Beide müssen nicht zum Absturz führen. Sie tun es aber in vielen Fällen. Sicher ist, dass sie das System schwer beeinträchtigen. Der Computer bleibt unter seinen Möglichkeiten und damit das ganze Leben.

Programme, die regelmäßig zum Absturz führen, sind Süchte aller Art wie beispielsweise Alkoholismus, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, Spielsucht, Arbeitswahn und Kaufrausch. Einige behaupten, dabei handele es sich um Krankheiten, also um Schäden an der Hardware. Aber immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass Suchtverhalten auf behebbare Programmfehler zurückzuführen ist.

In schweren Fällen von Trunk- oder Drogensucht kommt es nicht selten zu erheblichen Datenverlusten.

Die Betroffenen können sich mitunter an ganze Jahre ihres Lebens nicht mehr erinnern. Viele kennen das Problem von einer durchzechten Nacht. Sie wissen nicht mehr in allen Einzelheiten, was sie am Vorabend gemacht haben.

Weniger schwerwiegend, aber äußerst unangenehm sind emotionale Abstürze. Wenn der Himmel einzustürzen scheint, alle Farben grau sind, aber auch wenn die Betreffenden plötzlich rotsehen und austicken oder so viel Angst haben, dass sie sich am liebsten die Bettdecke über beide Ohren ziehen möchten, ist es allerhöchste Zeit für einen Reset mit anschließendem Neustart.

Kein Optimierungswahn, sondern Notwendigkeit

Neuerdings glauben manche, es sei verkehrt, sich weiterzuentwickeln. Sie sagen, das sei reiner Optimierungswahn. Ich glaube, diese Auffassung widerspricht dem Sinn des Lebens. Jede Pflanze, jedes Tier, alles will wachsen und sein Potenzial entfalten.

Worauf die Kritiker abzielen, ist etwas anderes. Seit die Arbeitsplätze wegen der digitalen Revolution und den damit einhergehenden Rationalisierungen knapper werden, verlangen die Unternehmen von den Lohnabhängigen immer mehr Qualifikationen. Bekam man früher eine Stelle, wenn man es schaffte, jeden Morgen pünktlich zu sein und die Arbeit halbwegs ordentlich zu erledigen, soll man heute vom ersten Tag an perfekt sein. Aber selbst das reicht noch nicht. Man muss zusätzlich bereit sein, unbegrenzt Überstunden zu machen. Die Forderung, rund um die Uhr und auf der

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thomas Hohensee

Reset

Bei dir ist nichts kaputt, du bist nur scheiße programmiert

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-08717-7

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Oktober 2018

» Jeder Mensch ist im Kern unbeschädigt, egal was in der Vergangenheit passiert ist.« (Thomas Hohensee)

Die gute Nachricht zuerst: Was immer in unserem Leben passiert: Im Kern sind wir unbeschädigt. Wir haben immer noch alles, was wir brauchen, um glücklich zu werden und unsere Ziele und Träume zu verwirklichen. Und nun die schlechte Nachricht: Wir sind leider scheiße programmiert. Die derzeitige Konfiguration unserer Festplatte hindert uns daran, unsere Chancen zu nutzen. Wir schieben wichtige Dinge auf, obwohl wir wissen, dass sie uns weiterbringen würden. Und manchmal stürzt unser System total ab. Dann möchten wir nur noch die Bettdecke über den Kopf zu ziehen. Wollen wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und uns von jetzt an selber programmieren? Dann sollten wir mit einem Reset beginnen. Ab Werk sind wir nämlich auf Glück, Entspannung und Erfolg eingestellt.



[Der Titel im Katalog](#)