



ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN

(nach P. Watzlawick)

1. LEBE IN DER VERGANGENHEIT
Verherrliche das Gestrige – fliehe vor der Gegenwart!
2. GIB IMMER ALLEN ANDER SCHULD!
Suche Sündenböcke – und du findest sie...
3. HANDLE GEGEN DEIN GEWISSEN!
Suche Entschuldigungen – weiche aus!
4. DENK, DU WEISST GENAU, WAS DIE ANDEREN DENKEN!
Rede nie über deine Gedanken – Sag: alle meinen es sowieso schlecht mit mir!
5. REDE DIR EIN, IMMER DIR GEHE ES BESONDERS MIES....
Mir mag halt niemer öppis gunne, für alli andere schiint d'Sunne...
6. SAG NEIN, OBWOHL DU JA SAGEN MÖCHTEST!
Sag ja, obwohl du nein sagen möchtest....
7. SUCHE DINGE, DIE DICH ÄRGERN!
Pflege sie – und mehre sie.
8. SEI ABERGLÄUBISCH, LEBE NACH DEM HOROSKOP!
Erwarte täglich etwas Schlechtes....
9. TRAU DEN MITMENSCHEN NIE!
Sei misstrauisch und eifersüchtig!
10. SUCHE BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN UNGLÜCKLICHEN!
Wühle im Negativen – alle Menschen sind schlecht!
11. BITTE JEMANDEN DIR EINEN GEFALLEN ZU TUN!
und bitte ihn sogleich um einen zweiten Gefallen – und beschwere Dich, dass er es nicht sofort tut...
12. SAGE UNKLARES!
Entweder nimmt der andere dich nicht ernst oder er hat keinen Sinn für Humor.
13. DU DARFST ALLES TUN, SOLANGE ES DIR KEINEN SPASS MACHT
Es ist deine Pflicht, am Leben keine Freude zu haben...
14. SUCHE BEZIEHUNGEN, IN DENEN DU OPFERNDER HELFER BIST!
Lass dich in der „Jammer-Opfer-Rolle“ bestätigen!
15. MIT JEMANDEM, DER DICH LIEBT, KANN ETWAS NICHT STIMMEN!
Du kannst Dich selber unglücklich machen – das will gelernt sein.