

## Verleitung zur Unruhe: die zehn Lebensregeln

**Bernhard Heinzlmaier: Verleitung zur Unruhe. Zur Hölle mit den Optimisten, Salzburg: Ecowin-Verlag, 2015**

Hardcover, 14,5 x 21,0 cm, 320 Seiten, ISBN 978-3-7110-0071-2

Buchpreis: Euro 23,60 (exkl. Versandkosten).  
Gerne nehmen wir Ihre Bestellung entgegen: Bitte bestellen Sie über unseren Online-Shop oder per Email: [matthias.rohrer@jugendkulturforschung.de](mailto:matthias.rohrer@jugendkulturforschung.de)



- 1. Man soll seine Arbeit gut, aber nicht zu gut machen:** Identifiziere dich niemals zu hundert Prozent mit dem Unternehmen, in dem du arbeitest, siebzig Prozent genügen. Halte dir den Rest deiner körperlichen und emotionalen Energien für persönliche Interessen offen.
- 2. Eröffne um Gottes Willen kein Start-up-Unternehmen:** Neun von zehn gehen zugrunde und dir bleiben für den Rest deines Lebens Schulden und klammheimlicher Hohn und Spott. Such dir einen ruhigen Job (am besten beim Staat).
- 3. Glaube niemals einem Management- oder Kommunikationstrainer auch nur ein Wort:** Sie wollen dir nicht helfen, sie wollen dich lediglich für die Interessen ihrer Auftraggeber instrumentalisieren.
- 4. Schaffe dir ein persönliches Hinterzimmer,** in dem du mit Gleichgesinnten deine ganz persönlichen Interessen verfolgen kannst. Die kleinen Lebenswelten bieten die beste Chance für Glück und Zufriedenheit.
- 5. Halte dich von der Politik fern, so gut es geht.** Sie ist *der* Ort, an dem es keiner mit dir gut meint. In ihr herrscht die egozentrische Menschenfresserei der Start-up-Kultur.
- 6. Versuche das Funktionieren der Hochleistungsgesellschaft mit intelligenten Alltagsaktionen zu behindern, wo immer du kannst, so lange es dir Spaß macht:** Verlangsame die Geschwindigkeit in Supermärkten, in Zügen, im Internet, wo immer du kannst. Behindere den gemeinen Business-Kaspar, wo immer du kannst. Stell dich ihm in den Weg, wenn er mit seinem Trolley durch die Flughafenhallen rast. Lass dir Zeit an der Supermarktkasse und bei der Sicherheitskontrolle auf den Flughäfen. Lasse dich nicht treiben. Versuche die Kontrolle über deine Lebensgeschwindigkeit zu bekommen.
- 7. Lache die erfolgreichen „Highfligher“ aus,** wo immer du kannst: Mach dich über sie lustig, indem du ihnen skurrile Namen gibst. Ich nenne den gemeinen Business-Kaspar „Frederick“. Unter ihnen gleicht einer dem anderen dermaßen, dass sie keinen Individualnamen verdienen.
- 8. Bestelle beim Online-Versand und schicke alles wieder zurück:** So rettest du dem kleinen freundlichen Einzelhändler die Existenz.
- 9. Versuche dich in Informationsdiät:** Schalte dein Smartphone aus, wann immer du kannst. Halte dich aus dem Internet heraus, so gut es geht. Lösche deinen Facebook- und Twitter-Account, versuche das Wesentliche vom Informationsmüll zu trennen.
- 10. Das Leben ist flüchtig wie ein Atemhauch:** Nichts, von dem, was du auf dieser Welt tun kannst, ist von Bedeutung. **Bleibe gelassen! Beruhige Dich!**