



METHODE

Mit maximalem Aufwand
zu keinerlei Erfolg



ROBIN DÄUTEL • ASTRID SCHEIB

YES

ROBIN DÄUTEL • ASTRID SCHEIB

DIE
The graphic features a large, bold, 3D-style '0%' symbol. A black silhouette of a person is shown climbing the vertical bar of the percentage sign. The person is positioned on the right side of the bar, with their back to the viewer, pushing upwards. The person's right arm is extended, holding onto the top of the bar, while their left arm is bent. The person's legs are also bent, suggesting a climbing motion. The overall style is minimalist and modern.
METHODE

DIE



METHODE

**Mit maximalem Aufwand
zu keinerlei Erfolg**

ROBIN DÄUTEL • ASTRID SCHEIB

YES

INHALT

Einleitung

Unser Weg zur 0%-Methode

Scheitern als Chance **9**

Kapitel 1

Selfcare

Aus dem Weg, hier komme ich **39**

Kapitel 2

Ordnung

Alles muss rein. **75**

Kapitel 3

Karriere

Wer nicht erbt, muss arbeiten **95**

Kapitel 4

Liebe

Yinspiration für die Alphabälz. **123**

Kapitel 5

Kinder und Kinderlosigkeit

Beides hat nur Nachteile..... **147**

Fazit

Für Eilige

Das ganze Buch auf einer Seite..... **161**

Nachwort

Kann man lesen, muss man aber nicht.

Uff!..... **163**

Die Autor:innen

Robbi & Astrid **167**

Anhang

Platz für unsere Gedanken und Kreativität **171**



Hallo, mein Name ist Robin Däutel.

Ich habe Germanistik, Informatik und textiles Gestalten auf Lehramt studiert – jeweils fast ein Semester lang – und habe einen Master in Küchenpsychologie. Dieses breit gefächerte Studium legte den Grundstein für meine Karriere als freies Allroundtalent im Bereich der Werbung: Ich gestalte Logos, Maskottchen und Flyer, setze Visitenkarten und texte Broschüren. Hauptsächlich arbeite ich für Unternehmen, die so klein sind, dass Reklame noch als Chefsache gilt, was nicht besonders lukrativ, für freie Mitarbeiter aber sehr schmerzhaft ist. Denn Chefs haben grundsätzlich selbst die besten Ideen, nicht wenige sind Meister des Wortspiels.

Dank chronischer Schmerzen im linken Knie hat mein Hausarzt mir glücklicherweise verboten, Sport zu treiben. Ich habe zwei Kinder (Tobias, 10, und Emma, 6) mit zwei Ex-Freundinnen, lebe aber mit meinem Kollegen Silvio in einer WG. Theoretisch bin ich weltruhmkompatibel. Ich wäre auch ein sehr guter König. Sie merken schon: Es käme einem Verbrechen an der Menschheit gleich, würde ich meine Weisheit nicht mit Ihnen teilen. Daher habe ich mit meiner Freundin und ausgewiesenen Unachtsamkeitsexpertin Fast-Dr. Astrid Scheib dieses Buch geschrieben.



Grüß Gott, ich bin Astrid Scheib.

Die besten Jahre meines Lebens habe ich bedauerlicherweise meinen sozialwissenschaftlichen Studien und danach einem Akademiker namens Benedikt gewidmet. Seit unserer Trennung fordert er in immer kürzeren Zeitabständen seine Heißluftfritteuse zurück, die seine Mutter ihm zum 35. Geburtstag geschenkt hat. Ich bin seit dem Studium Robbis beste Freundin und konnte im Austausch mit ihm die Kunst des unachtsamen Lebens perfektionieren. Seitdem bin ich glücklicher und wiege vierzehn Kilo mehr. Als kinderloser Single ist mein Traummann Richard David Precht, nur ohne das Gelaber, das männliche Dominanzverhalten und mit anderen Haaren. Ich besuche einmal monatlich meinen Vater, um mit ihm *Gute Zeiten, Schlechte Zeiten* zu schauen, ansonsten gehe ich gern zu IKEA, um mit meiner unsichtbaren Freundin über die vielen Pärchen dort zu lästern. Hobbys: Makeup-Tutorials und Bienenstich. Sie sehen: Ich kenne mich mit allen Baustellen der menschlichen Existenz aus, und nachdem meine Schwester Bea mir bei meiner letzten Gigakrise einen Stapel Ratgeber geschenkt hat, weiß ich: Dümmer als diese Ratgeber bin nicht einmal ich.

Einleitung



Unser Weg zur 0%-Methode: Scheitern als Chance

Wir können nichts.

So kommt es uns vor, wenn wir uns umschaun. Wo man auch hinscrollt: Premiumausgaben der Gattung Mensch machen glänzende Karrieren, besiegen Krankheiten und haben fantastische Körper, die sie an Urlaubsorten bräunen, von denen wir nicht einmal wissen, wie man sie ausspricht.

Schon seit Langem fragen wir uns, was wir falsch machen. Denn unser Leben verläuft nicht gerade auf der Überholspur: Wir fahren auf den Autobahnparkplatz, stellen fest, dass es keine Toiletten gibt, weshalb wir im Wäldchen verschwinden, wo wir dann leider in die Exkremte unseres Vorgängers treten. Und während wir mit unseren Turnschuhen über das kaputte Gras schaben, singen es die Kinder von der Rückbank, die Vögel aus dem Wald und die vorbeirasenden Limousinen im Chor:

(interessanterweise zur Melodie von »Kommet, Ihr Hirten!«)

Ändern

Du musst dich ände-hern

Die-hi Welt blei-heit

Wie sie ist

WIR MÜSSEN UNS ÄNDERN?

Wir sollen mit Willenskraft Einfluss auf unser Schicksal nehmen?

Eine fürchterliche Vorstellung.

Es klingt nach Anstrengung.

Nach *Zusammenreißen*.

Es riecht nach Schweiß.

Das wollen wir nun auch wieder nicht.

Oder?

RATGEBER AUS DER HÖLLE

Glücklicherweise geben einige der eingangs erwähnten Premiummenschen die Geheimnisse ihres Erfolges preis – und zwar in Buchform. Das nennt man dann *Ratgeber*. Sie halten gerade einen solchen in der Hand. Wir, Robbi Däutel und Astrid Scheib, geben Ihnen den Rat, unseren Ratgeber zu lesen, weil wir etwas wissen, das Sie nicht wissen.

Wir haben nämlich sämtliche Ratgeber gelesen, mit deren Hilfe man ohne nennenswerten Aufwand schöner, schlauer, schlanker, stärker, netter, reicher, organisierter und besser in allem werden soll, woraufhin man dann vermeintlich zu innerem Frieden, äußerer Gelassenheit und absoluter Glückseligkeit findet.

Kleine Kostprobe aus der Marketingabteilung?

»Das nötige Handwerkszeug, mit dem Sie jedes Ziel erreichen«

Die 1%-Methode

»Wie du privat und beruflich zum Erfolg gelangst.«

Die 7 Wege zur Effektivität

»5 Phänomene aus der Hirnforschung, mit denen Sie alles schaffen, was Sie wollen!«

Alles reine Kopfsache

»Gestalte deinen Morgen, und in deinem Leben wird alles möglich.«

Der 5-Uhr-Club

»Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme.«

Das Kind in dir muss Heimat finden

In einem langwierigen und teilweise schmerzhaften Verfahren haben wir für Sie sämtliche in den Ratgebern vorgeschlagenen Methoden getestet. Wir haben uns das Handwerkszeug für die eigene Selbstverwirklichung draufgeschafft. Wir haben die neuronalen Verbindungen in unseren Gehirnen umprogrammiert. Wir haben nicht 1%, sondern 100% gegeben. Haben Körper und Geist entgiftet, waren gut zu uns selbst, lebten im Moment.

Und sind so einem Skandal unfassbaren Ausmaßes auf die Spur gekommen.

RECHTLICHER HINWEIS



Um uns rechtlich nicht angreifbar zu machen, müssen wir unsere Erkenntnisse im Folgenden mit großer Sorgfalt formulieren. Der YES-Verlag ist ein kleiner Non-Profit-Verlag, mehr Hobby als Geschäftsmodell, geführt von zwei Hippies, die bereits in den Neunzigern den Bezug zur Realität verbaselt haben und auf einem Resthof in der Südslowakei Bio-Meth für den Eigenbedarf kochen. Eine gerichtliche Auseinandersetzung mit einem der großen Verlagskonzerne, welche die oben zitierten Ratgeber auf den Markt bringen, kann sich Yes Publishing nicht leisten. Jede Klage würde das Ende des Verlags bedeuten.

Beim Testen der so vollmundig als lebensverändernd angepriesenen Ratschläge verfestigte sich bei uns der Eindruck – was eine absolute subjektive Wahrnehmung ist –, dass all diese Bücher eventuell einem ganz anderen Zweck dienen könnten als dem, unser Leben zum Guten zu verändern. Sie sind – und das ist, wie gesagt, lediglich eine These – unter Umständen nur verfasst worden, um den Kontostand der Verfasser und Verleger aufzubessern!

Diese – zugegebenermaßen etwas gewagte – Hypothese ist natürlich sehr niederschmetternd. Denn sie würde ja bedeuten, dass unser Wunsch, die eigenen Unzulänglichkeiten mit einer Abkürzung zu überwinden, ausgenutzt wurde. Uns wurde lediglich *vorgetäuscht*, dass es ganz einfach wäre, sich zu ändern. Uns wurde so lange in quälenden Wiederholungen suggeriert,

unser Leben könnte mit etwas Detox, Selfcare und Achtsamkeit endlich Sinn ergeben, bis wir es geglaubt haben. Und mit welchen Folgen? Wie die Motten fliegen wir in dieses Leuchtfeuer der Selbstoptimierungslüge und finanzieren so den aufwendigen Luxuslifestyle von Betrügern, die noch vor dem Frühstück zwanzig Bahnen in ihrem Infinitypool ziehen, um dann mit einem Gewinnersmoothie in den besten Tag ihres Lebens zu starten – wie jeden Tag.

Die Wahrheit ist einfach zu groß, um sie noch länger zurückzuhalten.

Und deshalb sagen wir:

**NIEMAND KANN SICH ÄNDERN!
ACHTSAMKEIT STRESST!
SELFCARE IST ASOZIAL!
ALLES IST UNSINN!**

Wir reißen Deadlines, quälen uns durch den Job, hassen die Kollegen. Und die Kollegen hassen uns.

Wir erledigen die Steuer zu spät, zahlen Mahngebühren, waten durch den Dispo.

Wir haben schlechten Sex, haben Mäuler zu stopfen und träumen unerfüllbare Träume.

Wir essen zu fettig, schlafen zu wenig und trinken zu viel.

Wir treiben keinen Sport, haben Tränensäcke und Hüftpolster.

Wir drängeln uns vor, vergessen, zur Wahl zu gehen, und stoßen beim Autofahren politisch unkorrekte Flüche aus, weil uns niemand hört.

Wir können so viele Ratgeber lesen, wie wir wollen – es wird sich nichts ändern.

WIR GEBEN 100 % – UND BEKOMMEN NICHTS DAFÜR

Und das bedeutet im Umkehrschluss: Wir können weitermachen wie bisher. Denn wenn sich an uns und unserer Mittelmäßigkeit nichts ändern lässt, dann ist es albern, es immer weiter zu versuchen.

Ein großer Teil der Menschheit lebt nach dem Prinzip der sich nie erfüllenden Vision (SiNiVi), vor allem das Segment, das sich fleißig am Ratgeberregal bedient. Doch macht SiNiVi wirklich glücklich? Der Nachteil des Prinzips liegt auf der Hand: Sie müssen sich abrackern ohne Pause, niemand sagt Dankeschön, niemand beneidet Sie.

Sie wollen Topmodell werden. Oder Rockstar. Sie wollen ein Startup gründen und ins Silicon Valley ziehen. Sie möchten Naturwein mit Elon Musk trinken. Sie möchten Elon Musk die Frau ausspannen. Sie möchten mit Elon Musk zum Mond fliegen. Aber all diese Unterfangen werden Sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 99,9862 % an die Wand fahren. Ihre steten Begleiter werden Selbstzweifel und Unzufriedenheit sein. Sie werden traurig und depressiv werden.

Denn Visionen wie diese schaden Ihrem inneren Gleichgewicht.

Machen Sie's wie wir. Statt sich von Zielen und Ambitionen terrorisieren zu lassen, üben wir uns in Prokrastination und dem konstanten Verkackten. Sie werden erkennen, wie einfach es ist, alles abzusagen. Wir bringen Ihnen bei, wie Sie zukünftig anstrengende Situationen beruflicher oder gesellschaftlicher Art vermeiden können, indem Sie konstant Erwartungen unterlaufen. Der Effekt: Sie müssen sich über das Erreichen Ihrer einstigen Ziele zukünftig keine Gedanken mehr machen. Sie werden ein entspannter und glücklicher Mensch. Für alle, die lernen wollen, sich den ständigen Selbstverbesserungsforderungen zu widersetzen, führt kein Weg an der 0%-Methode vorbei.



- Mantra -

**ICH VERABSCHIEDE MICH VON
DER LAST DES STREBENS UND
BEGRÜSSE DIE LEICHTIGKEIT DES
SCHEITERNS.**