

Inhalt

PROLOG	
No more Mr. Nice Guy	11
VORBEREITUNGSPHASE	
Machen Sie sich Feuer unterm Hintern	19
Sie sehen ein, was für ein armes Würstchen Sie sind und kriegen es mit der Angst zu tun – und zwar ordentlich.	
ERSTER SCHRITT	
Fies gewinnt – Ihre neuen Vorbilder	43
Nehmen Sie sich ein Beispiel an Typen, die die Arschloch-Nummer draufhaben, egal wie schlecht sie angezogen sind.	
ZWEITER SCHRITT	
Geht's noch? (Aber nur mit Coach)	69
Suchen Sie sich geeignete professionelle Hilfe, damit Sie mit Ihrem Programm in die Gänge kommen.	
DRITTER SCHRITT	
So tun, als ob	95
Sie benehmen sich wie der letzte Arsch – und fahren voll drauf ab.	
VIERTER SCHRITT	
Hopp oder top	127
Wachsen Sie über sich hinaus und wischen Sie anderen eins aus.	

FÜNFTER SCHRITT	
Üben, üben, üben	155
Suchen Sie sich ein Testpublikum für Ihre Kotzbrockkompetenz.	
SECHSTER SCHRITT	
Werden Sie ein Kämpfer	177
Modellieren Sie Ihren Körper mittels Training und Koffein zu einem schlanken Schließmuskel auf Stelzen.	
SIEBTER SCHRITT	
Werden Sie ein Alpharüde	195
Machen Sie sich die schlichte, arschlöchige Geisteshaltung ihres vierbeinigen Feindes zu eigen.	
ACHTER SCHRITT	
Das Team muss spüren	213
Wenden Sie Ihre neuen Fertigkeiten an, um im Büro Furcht und Verwirrung zu verbreiten.	
NEUNTER SCHRITT	
Niemals aufgeben	233
Halten Sie sich vor Augen, dass es keine Hindernisse gibt, nur Schwachköpfe, die es verdient haben, ordentlich eins auf die Mütze zu kriegen.	
ZEHENTER SCHRITT	
Das Leben ist ein Geschenk – revanchiere dich	253
Wo sich herausstellt, dass das Ende nie so glatt ist, wie man vorher dachte.	
EPILOG	
Das Nötige tun	277
Danksagung	287

PROLOG

No more Mr. Nice Guy



Es war zum Verzweifeln – ich war einfach zu nett für diese Welt.

Und das sage ich jetzt nicht bloß so daher. Wenn Sie damals – also vor meiner glorreichen Wiedergeburt als Arschloch – irgendeinen von meinen Bekannten gefragt hätten, wer der netteste Kerl auf diesem Planeten sei, hätten Sie eine von zwei Antworten bekommen. Entweder der Betreffende hätte sofort meinen Namen genannt – oder erst den von jemand anderem, nur um sich dann zu korrigieren: »Ach nein, warte, ich hab Marty vergessen – *der* ist der Netteste von allen!«

Mein Leben war ein Wörterbuch, in dem das Wort »Nein« nicht vorkam. Jahrein, jahraus vollführte ich die akrobatischsten Verrenkungen, um ja niemandem im Weg zu stehen.

Außer mir selber.

Um ein Beispiel zu geben: Wenn Sie mich damals um einen Gefallen gebeten hätten, für den man Landkarte und Sauerstoffgerät braucht, hätte ich, egal wie gut ich Sie kenne, bestenfalls eine Sekunde gezögert und gehofft, dass Sie vielleicht jemand anderen damit nerven. Aber ich hätte ganz bestimmt ja gesagt. So einer war ich.

Na ja, nicht ganz. Wenn ich wirklich keine Lust hatte, sagte ich: »Null Problemo!«

Es kam mir vor, als würde sich mein ganzes Leben nur noch darum drehen, jedem, der mich anhaute, Geld zu geben. Oder umsonst Websites zu basteln. Oder von meinen Bürokollegen

komplizierte Essensbestellungen entgegenzunehmen (mit Vorliebe chinesische Küche, die ich sowieso hasse), bloß um mir dann anhören zu müssen, dass die Imbissfritzen bei der Bestellung irgendwas durcheinandergebracht hatten. Und dann allen Ernstes *noch mal umzukehren*, um das richtige Essen zu holen.

Ich war der Traum eines jeden Callcenter-Mitarbeiters. Die Sorte Mensch, die sich zum Rundum-sorglos-Schutz vor Identitätsdiebstahl im Internet gleich noch einen hochverzinslichen Eigenheimkredit aufschwätzen lässt, nur damit die Leute aus der Leitung gehen.

Ich war der Typ Mann, der bei jedem Streit nachgibt – ja, der sich gar nicht erst auf einen Streit einlässt, denn dazu müsste man ja einen Standpunkt haben. Ein Mann, der das Kunststück fertiggebracht hatte, trotz einer geradezu beschämenden Fülle an Startvorteilen bloß ein lumpiges Apartment in einem Latino-Viertel zu bewohnen – und über so gut wie kein Eigenkapital verfügte. Ein Mann mit einem Hund, der über seine Befehle nur lachte, und einem Job, in dem er nie befördert werden würde – denn dafür hätte man ein wenig mehr Biss und ein gewisses Händchen haben müssen.

Ach ja, und dann stand auch noch mein vierzigster Geburtstag ins Haus.

Aber auch wenn es nicht so klingt – die folgende Geschichte erzählt von Hoffnung und Erlösung. Von Martyrs Martyrium und wie er es glorreich überwand.

Die Geschichte beginnt an besagtem Geburtstag: Ein Tag wie viele andere damals, nicht schlechter, aber auch nicht besser – das Übliche eben. Ich war wie immer: nett. Nichts Besonderes also. Und doch machte es an diesem Morgen irgendwie klick.

Ich beschloss, mich von nun an meinen Schwächen und Ängsten zu stellen und meine Lebensphilosophie aktiv zu hin-

terfragen. Ich traf die radikale Entscheidung, mir sämtliche Unarten, die einen früh ins Grab bringen können, radikal auszutreiben (als da wären: Rücksicht, Höflichkeit und dass man sich überhaupt einen Dreck für die Meinung anderer Leute interessiert). Meine alte Persönlichkeit wegzulöten und den harten Hund in mir von der Leine zu lassen – den inneren Schweinehund sozusagen.

Ich würde bei den großen Meistern in die Lehre gehen: den legendären Kackbratzen und Keifliesen, die vor mir ihr Unwesen getrieben hatten, wie Donald Trump, Scarface und dieser Typ mit dem Gesichtstattoo bei uns im Haus. Ich würde die Werke der großen Leck-mich-Philosophen studieren, von Nietzsche bis Dogbert. Ich würde all die Dinge tun, die Arschlöcher so tun, wie Kickboxen, auf dem Seitenstreifen überholen, für längere Besprechungen die Freisprechanlage anschalten, Arbeitskollegen grundlos anschreien, Sachen umtauschen, ohne den Kassenbon vorzulegen (nicht weil der Kassenbon weg wäre, sondern weil ich keine Lust hätte, danach zu suchen), Leute, die ich kaum kannte, um einen Gefallen bitten, mich in der Schlange vordrängeln, Knoblauch-Bagels in der U-Bahn essen und immer nur nörgeln, nörgeln, nörgeln.

In Zukunft würde es nur noch mich und meine Bedürfnisse geben. Und natürlich mich und meine Bedürfnisse. Noch Fragen?

Ich hatte die Nase gestrichen voll. Amerika ist einfach kein Land für nette Menschen. Jedenfalls nicht mehr – falls es das je war. Nein, Amerika ist ein Land für Scheißkerle, Schaumschläger und schreiende Diven. Ich hatte gar nicht vor, zum Sadisten zu werden; das lag mir nicht. Ich hatte es bloß satt, mir ständig die Butter vom Brot nehmen zu lassen.

Und so entwickelte ich ein Programm zur Selbstverwirklichung und lernte dabei, mich in ein Arschloch zu verwandeln. Eine Reise, die mich viele Monate und Tausende von Dollar

kosten würde und deren Erfolg, wie Sie gleich sehen werden, meine wildesten Träume übertreffen sollte.

Ich werde Ihnen die Marschroute im Folgenden Schritt für Schritt aufzeichnen, damit auch Sie in meine Fußstapfen treten können. Da ich diese Reise schon hinter mir habe, kann ich guten Gewissens sagen, dass es die Sache wert ist. Okay, Sie werden vielleicht nie so reich und gutaussehend sein wie ich – aber lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Selbst ich könnte noch reicher sein und noch besser aussehen. Obwohl das fast schon grausam wäre.

Wie also, fragen Sie, soll ich das vorliegende Programm für mich selber umsetzen?

Ganz einfach: Indem Sie es *umsetzen!* Ziehen Sie aus und machen Sie sich die Welt untertan. Egal, was Sie tun, Hauptsache, Sie *tun* erst mal was.

Denn die Alternative ist, dass Sie weiter tun, was Sie schon immer getan haben, und weiter kriegen, wovon Sie jetzt schon zu viel kriegen.

Und glauben Sie mir, das ist bestimmt nicht das, was Ihr Ehepartner möchte.

DIE \$PIELREGELN

Wenn man kurz davor steht, sich in ein Programm zu stürzen, das womöglich lebensbedrohlich ist, fragt man sich natürlich schon, ob man wirklich ohne Regeln auskommen will. Möchte man plötzlich in einer Welt leben, wo zum Beispiel ein Ladendiebstahl okay ist, solange man sich nicht dabei erwischen lässt? Wo jeder nach Belieben die Zeche prellt und nackt auf der