

Leseprobe – Wer hat den Depp in meinen Kopf gelassen?

Wie du das Überdenken stoppst und den inneren Saboteur entlarvst. Dein humorvolles Anti Stress Buch für mehr Selbstliebe und ein starkes Selbstwertgefühl.

Vorwort - Die Kündigung, auf die du gewartet hast

Hand aufs Herz: Wenn du noch einen einzigen Ratgeber liest, der dir empfiehlt, bei einer handfesten Existenzkrise „einfach mal tief in den Bauch zu atmen“, während dein Gehirn gerade eine Neurologische Massenkarambolage simuliert, fängst du an zu schreien, oder?

Ich verstehe das. Denn ich weiß genau, wie es sich anfühlt, wenn man eine WhatsApp-Nachricht mit einem schlichten „k.“ bekommt und die nächsten drei Stunden damit verbringt, das gesamte Fundament der eigenen Existenz infrage zu stellen. Ich weiß, wie es ist, wenn du dem Kellner „Danke, gleichfalls“ wünschst, nachdem er dir einen guten Appetit gewünscht hat – und dein Gehirn beschließt, diesen Moment in einer Dauerschleife abzuspielen, bis du 85 bist.

Dein Verstand ist eigentlich ein Hochleistungsrechner, aber momentan läuft er auf Windows 95, hat 400 geöffnete Tabs und einen Virus namens Überdenken, der nachts um drei Uhr ein Update installiert, das dich daran erinnert, was du 2014 Peinliches im Meeting gesagt hast. Das Ergebnis ist kein Schutz, sondern eine Diagnose: Dein Gehirn nutzt eine NASA-Rechenleistung, um Probleme zu lösen, die es selbst erst erfunden hat.

Wichtig ist mir eins: Ich lache nicht über dich. Ich ziehe dich nur am Kragen aus dem Moor, in dem ich selbst jahrelang bis zum Hals steckte. Wir sitzen im selben Boot, nur dass ich mittlerweile weiß, wie man den Saboteur über Bord wirft, ohne selbst nass zu werden.

Du wirst in diesem Buch etwas Seltsames bemerken: Den Moment, in dem es in deinem Kopf plötzlich leise wird. Du wirst merken, dass dieses permanente Hintergrundrauschen der Selbstzweifel nicht „dein Charakter“ ist, sondern nur ein schlecht gelaunter Untermieter, der seine Miete nicht zahlt. Wir werden diesen Deppen nicht therapieren – wir werden ihn entlassen.

Nicht, weil du dich „optimieren“ musst. Sondern weil du es verdient hast, endlich wieder die Hauptrolle in deinem Leben zu spielen, statt nur der nervöse Statist in deinem eigenen Kopfkino zu sein.

Die Gebrauchsanweisung: Spielregeln für die Revolte

Bevor wir das Schloss an deinem Kopf austauschen, ein kurzes Briefing. Dein innerer Saboteur wird nämlich gleich versuchen, dieses Buch zu sabotieren. Er wird dir zuflüstern: „Halt! Wir brauchen erst 17 Textmarker in Pastellfarben, ein neues Notizbuch mit Goldschnitt und einen exakt durchgetakteten 30-Tage-Plan, bevor wir das hier lesen dürfen.“ Das ist seine erste Falle. Ignoriere ihn. Wer Heilung nur nach Einkaufsliste erlaubt, will keine Heilung. Er will Aufschub.

- **Der öffentliche Exorzismus:** Wenn dich ein Satz so hart erwischt, dass du kurz „Aua“ denkst oder laut schnauben musst: Mach einen Screenshot. Schick ihn jemandem. Poste ihn. Warum? Weil Scham nur in der Dunkelheit überlebt. Sobald wir den Deppen gemeinsam auslachen, verliert er seine Macht. Status-Gold: „Scham ist der Treibstoff des Deppen. Lachen ist sein Kündigungsschreiben.“
- **Lies, wie du willst:** Du musst dieses Buch nicht „beherrschen“. Es ist kein Projekt für deine ohnehin schon brennende To-do-Liste. Lies es in der Bahn, auf dem Klo oder genau dann, wenn du eigentlich hättest produktiv sein sollen. Jede Seite ist eine Minute Sendepause für deinen Saboteur. Status-Gold: „Du brauchst keinen Organizer für

dein Leben. Du brauchst einen Türsteher für deinen Kopf.“

- **Genieße den Widerstand:** Falls dein Gehirn beim Lesen anfängt zu zicken („Das ist doch alles zu einfach!“), ist das perfekt. Das ist das Geräusch eines Systems, das gerade merkt, dass es die Kontrolle verliert. Wenn es laut wird, bist du auf dem richtigen Weg. Stille wäre verdächtig. Status-Gold: „Wenn dein innerer Kritiker gerade schreit, hat er recht: Seine Kündigungsfrist läuft ab jetzt.“

Dein Kopf ist ab heute eine geschlossene Gesellschaft. Und du stehst an der Tür.

Der Deppen-Check: Wie viel Sendezeit hat dein Saboteur?

Bevor wir mit der Räumungsklage beginnen, müssen wir das Ausmaß der Hausbesetzung feststellen. Sei ehrlich zu dir selbst – dein innerer Depp liest sowieso mit und wird versuchen, deine Antworten zu beschönigen, damit er nicht auffällt.

Beantworte die folgenden Fragen und notiere dir die Punkte:

1. Das „Punkt-Trauma“

Du erhältst eine Nachricht von deinem Chef oder Partner. Sie enthält nur zwei Worte: „**Komm mal.**“ (Mit Punkt am Ende). Was passiert in deinem Kopf?

- **0 Pkt:** Ich gehe hin und frage, was los ist. Wahrscheinlich gibt's Kaffee.
- **2 Pkt:** Ich überlege kurz, ob ich was falsch gemacht habe, gehe aber dann entspannt hin.
- **5 Pkt:** Mein Puls rast. Ich gehe im Kopf alle Fehler der letzten drei Jahre durch und überlege, ob meine Rechtsschutzversicherung auch bei fristloser Kündigung oder Scheidung greift.

2. Das Spiegel-Gericht

Du gehst morgens am Badezimmerspiegel vorbei und entdeckst eine winzige Unvollkommenheit (einen Fleck, ein neues graues Haar, eine Falte).

- **0 Pkt:** Ich ignoriere es. Biologie passiert eben.
- **2 Pkt:** Ich schaue kurz kritisch, vergesse es aber nach dem Zähneputzen.
- **5 Pkt:** Der Tag ist gelaufen. Ich bin überzeugt, dass jeder, den ich heute treffe, nur auf diese Stelle starrt. Ich fühle mich wie ein wandelndes Mängel-Protokoll.

3. Das Meeting-Veto

Du sitzt in einer Besprechung. Jemand schlägt etwas vor, von dem du weißt, dass es ein Fehler ist. Du hast die Lösung im Kopf.

- **0 Pkt:** Ich sage es direkt. Sachlichkeit vor Ego.
- **2 Pkt:** Ich warte auf einen guten Moment, um es vorsichtig einzuwerfen.
- **5 Pkt:** Ich sage nichts. Mein Kopf schreit: „Wenn du was sagst, blamierst du dich! Alle werden merken, dass du eigentlich keine Ahnung hast!“ Ich schlucke die Kritik runter und ärgere mich drei Tage lang über mich selbst.

4. Das LinkedIn-Gift

Ein ehemaliger Schulkamerad postet ein Foto von seiner Beförderung, seinem neuen Tesla oder seinem dritten perfekten Urlaub in diesem Jahr.

- **0 Pkt:** Freut mich für ihn. Klick weiter.
- **2 Pkt:** Ein kurzer Stich Neid, aber dann widme ich mich wieder meinem eigenen Leben.
- **5 Pkt:** Ich fühle mich wie ein totaler Versager. Mein Gehirn erstellt sofort eine Vergleichstabelle, in der ich in jeder Kategorie (Geld, Aussehen, Glück) haushoch verliere.

Die Auswertung

Addiere deine Punkte.

0 – 5 Punkte: Die „Lichtgestalt“ (Verdächtig)

Dein Depp hat entweder Urlaub, oder du bist bereits ein Zen-Meister. Falls du nicht gerade lügst, ist dieses Buch für dich eine interessante anthropologische Studie darüber, wie der Rest der Menschheit leidet.

6 – 12 Punkte: Das „Radio-Rauschen“

Dein Depp ist da, und er ist nervig. Er besetzt zwar nicht die Chefetage, aber er quatscht dir ständig von der Rückbank aus ins Lenkrad. Du hast dich an das Hintergrundrauschen

gewöhnt, merkst aber, dass es dich wertvolle Energie kostet.
Zeit für ein Software-Update.

13 – 20 Punkte: Die „Vollbesetzung“

Herzlichen Glückwunsch, du bist der perfekte Kandidat für eine Revolte. Dein Depp hat die Sprecherkabine in deinem Kopf komplett übernommen. Er moderiert dein Leben wie eine 24-Stunden-Dauersendung aus Panik, Scham und Vergleichen. Du triffst kaum noch Entscheidungen ohne seine Erlaubnis.

*Egal, wo du stehst: Der Depp ist nur
eine Software. Und Software kann man
überschreiben.*

Prolog: Die Einweihungs- party

(Oder: Warum dein Kopf eine Steinzeit-Security hat)

Wir müssen über den Tag reden, an dem der Mietvertrag unterschrieben wurde.

Eigentlich ist dein Gehirn eine technische Meisterleistung, aber es hat einen massiven Konstruktionsfehler: Sein Auftrag ist **Überleben**, nicht **Glücklichsein**. Vor ein paar hunderttausend Jahren war das ein verdammt guter Deal. Damals saß du in Höhlen und die Welt war ein Ort, an dem dich buchstäblich alles umbringen wollte: Säbelzahn tiger, giftige Beeren oder der Nachbarstamm, der deine Keule attraktiver fand als deine Persönlichkeit.

Du brauchtest einen Leibwächter. Einen Typen, der bei jedem Rascheln im Gebüsch sofort „TOD UND VERDERBEN!“ brüllt und schon mal die Fluchtrichtung markiert.

Und so wurde er geboren: dein innerer Saboteur. Damals war er ein Held. Ein verschwitzter, paranoider Kerl mit einer Fackel, der dafür gesorgt hat, dass du nicht auf „mutig“ machst und dabei gefressen wirst.

Das Problem: Er ist nie ausgezogen.

Während du das Rad erfunden, das Internet gebaut und gelernt hast, wie man Avocados schneidet, sitzt dieser Kerl immer noch in deiner Schaltzentrale. Er trägt seinen dreckigen Lendenschurz, fuchelt mit der Fackel vor deinem 4K-Monitor herum und hält deinen Outlook-Kalender für eine Höhlenwand.

Er schreit „GEFAHR!“, wenn dein Chef dich zu einem „kurzen Gespräch“ bittet. Er schreit „GEFAHR!“, wenn jemand auf WhatsApp „Ok.“ schreibt – ohne Emoji. Er schreit „GEFAHR!“, wenn du im Meeting kurz den Faden verlierst, als würde gleich ein Tiger aus dem Beamer springen.

Für deinen inneren Deppen gibt es keinen Unterschied zwischen einem hungrigen Raubtier und einer sozialen Situation, die sich kurz unangenehm anfühlt. Beides heißt für ihn: *Wir werden sterben*. Er versteht nicht, was „Karriereangst“ ist. Er kennt nur die alte Logik: Wer nicht perfekt funktioniert, wird vom Stamm aus der Höhle geworfen. Und draußen ist es kalt. Und da sind Wölfe. Und keiner teilt sein Mammut mit dir.

Der Hack: Wie er deine Wahrnehmung steuert

Damit er seinen Job machen kann, nutzt er ein biologisches Hochleistungstool: dein **RAS (Retikuläres Aktivierungssystem)**. Stell es dir wie die Suchmaske deiner privaten Google-Instanz im Kopf vor. Dein RAS filtert die Millionen Reize, die

jede Sekunde auf dich einprasseln, und lässt nur das durch, was wichtig ist.

Normalerweise hilft es dir, deinen Namen in einer lauten Menge zu hören. Aber dein innerer Depp hat den Suchbefehl überschrieben. Er hat dein RAS auf „**Fehlersuche**“ programmiert. Er lässt dich in einem Raum voller lächelnder Menschen zielsicher die eine Person finden, die gerade skeptisch guckt. Er sorgt dafür, dass du nach einem perfekten Tag im Bett liegst und dich nur an den einen Satz erinnerst, der vielleicht – ganz eventuell – missverständlich war.

Er kam in deinen Kopf, als du klein warst. Vielleicht im Kindergarten, als dein Witz nicht gezündet hat oder die Hose falsch herum saß. Zack – er stand mit seinen Koffern da, hat das Schloss ausgetauscht und gesagt: „Keine Sorge, Kleines. Ab jetzt analysieren wir jeden Schritt so lange, bis wir uns gar nicht mehr bewegen. Sicher ist sicher.“

Seitdem sitzt er da. Und er hat die Schlüssel verlegt. Irgendwo zwischen „Was, wenn ich scheitere?“ und „Was, wenn ich es gar nicht verdient habe?“.

„Dein innerer Saboteur ist kein böses Genie. Er ist ein Steinzeit-Security, der versucht, eine Excel-Tabelle mit einer Keule zu bearbeiten.“

„Wenn dein Kopf nachts wach ist, ist das kein Denken. Das ist ein Security-Rundenlauf in einer leeren Höhle.“

Ein Buch, zwei Welten

Warum du erst leidest und dann verstehst

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Es ist eine Räumungsklage in zwei Akten. Du wirst hier in jedem Kapitel zwei völlig unterschiedliche Perspektiven einnehmen:

- **Die Roman-Kapitel:** Du begleitest **Lukas**. Lukas ist wie du, nur dass er gerade versucht, seinen Verstand vor dem Total Schaden zu bewahren. Du wirst miterleben, wie sein innerer **Depp** – ein Saboteur mit der emotionalen Intelligenz eines Backsteins – sein Leben in ein absurdes Theaterstück verwandelt.
- **Die Analyse-Kapitel:** Nachdem wir Lukas dabei zugesehen haben, wie er in die psychologische Wand gefahren ist, räumen wir die Trümmer auf. Wir schauen uns an, was in Lukas' (und deinem) Gehirn schiefgelaufen ist und wie du den Deppen beim nächsten Mal vor die Tür setzt.

Lachen ist die Betäubung, die Analyse ist die Operation.
Fangen wir an.

Dieses Buch zeigt bewusst auch stressige Situationen, weil genau dort der innere Saboteur am lautesten wird. Wenn du beim Lesen merkst, dass es dich triggert, ist das kein Fehler, sondern ein Hinweis: Genau hier liegt dein Hebel, und gleich danach kommt die Entlastung.

Kapitel 1: Der nächtliche Schauprozess

Warum dein Kopf um 03:14 Uhr Zeugen aus dem Jahr 2007 aufruft

I. Der Roman: Die Nachtschicht des Grauens

Lukas starrte an die Decke. Es war 03:14 Uhr. Das fahle Licht der Straßenlaterne zeichnete Schatten an die Wand, die Lukas' Gehirn abwechselnd für Einbrecher, Schimmelpilze oder die Manifestation seines baldigen Karriereendes hielt. Er lag so still, dass er das rhythmische Knacken seiner eigenen Halswirbel hörte – ein Geräusch, das in der Stille des Zimmers die Lautstärke eines startenden Kampfjets erreichte.

„Bist du noch wach?“, krächzte eine Stimme direkt neben seinem Kopfkissen.

Lukas schloss die Augen so fest, dass es wehtat. *Ich bin ein Wald. Ich bin ein tiefer, dunkler See ohne Gedanken.*

„Ein See mit Schlafstörungen, wie süß“, spottete der Depp. In Lukas' Vorstellung saß der Saboteur auf der Bettkante und fummelte an seiner Krawatte herum, auf der kleine, gelbe Enten abgebildet waren. Er trug ein glänzendes Polyester-Sakko,

das unter den Armen spannte, und hielt eine Klemmmappe aus Plastik, die bei jeder Bewegung billig knisterte. „Wir haben eine Krise, Lukas. Sarah hat ‚Ok.‘ geschrieben. Mit Punkt. Einem Punkt, Lukas! Weißt du, was das bedeutet?“

Dass sie zugestimmt hat?, wagte Lukas zu hoffen.

„Du Idiot!“, brüllte der Depp und fuchtelte mit einem Werbekugelschreiber vor Lukas‘ Nase herum. „Ein Punkt ist das Interpunktions-Äquivalent zu einem brennenden Kreuz in deinem Vorgarten. Schau ihn dir an!“ Er knipste in Lukas‘ Kopf einen grellen Projektor an. Das **Ok.** brannte sich in 4K-Auflösung auf die Innenseite seiner Augenlider. „Vier Pixel, Lukas! Vier winzige, schwarze Quadrate, die Sarah mit purer Absicht dort platziert hat, um dir zu sagen: *Ich hasse dich, deine Vorliebe für mittelmäßigen Wein und die Art, wie du beim Atmen Geräusche machst.*“ Wenn sie dich mögen würde, hätte sie ein Ausrufezeichen benutzt. Oder einen Smiley. Zumindest den, der sich die Augen zuhält. Aber nein. Ein Punkt. Ein verdammter Schlussstrich.“

Lukas wälzte sich auf die Seite. Die Matratze gab ein Geräusch von sich, das wie das Seufzen einer sterbenden Hoffnung klang. „Vielleicht war sie einfach nur müde“, murmelte er in das Kissen.

„Müde?“, der Depp lachte so schrill, dass Lukas‘ linkes Augenlid anfang zu zucken. „Ich hab das System-Logbuch hier. Sie war nach diesem Punkt noch elf Minuten online. Elf Minuten! In dieser Zeit hat sie Sarah-Dinge getan, Lukas. Sie hat

Screenshots von deinem ‚War echt schön heute‘ an ihre Mädels-Gruppe geschickt. Der Gruppenname ist wahrscheinlich ‚Lukas der Dackel‘. Sie machen jetzt Umfragen, ob sie dich direkt blockieren oder erst noch ein bisschen leiden lassen sollen. Das ist die Rache für 2012.“

Nicht die Weihnachtsfeier, flehte Lukas. Bitte nicht.

„Oh doch!“, rief der Depp und kramte ein zerknittertes Foto aus seiner Mappe. „Die Kellnerin sagt: ‚Schönen Feierabend!‘. Und was sagst du, der stolze Lukas, die Krone der Schöpfung? Du sagst ‚Gleichfalls!‘ zur einzigen Person im Raum, die gerade eine Doppelschicht beginnt. Du hast ihr das Leben verflucht, Lukas! Und Sarah hat daneben gestanden. Sie hat es gerochen: Dein Unvermögen, soziale Standardcodes zu entschlüsseln. Dieses ‚Ok.‘ von heute ist nur das Echo deines totalen Versagens von damals. Alles ist verbunden. Dein Leben ist ein Kartenhaus, und Sarah hat gerade dagegen gepustet.“

Lukas spürte, wie ihm heiß wurde. Sein Herz hämmerte gegen die Rippen wie ein gefangener Vogel, der gegen eine Fensterscheibe knallt. Er setzte sich auf, die Haare zerzaust, die Augen weit aufgerissen. Sein Gehirn feuerte jetzt im Sekundenrhythmus „Beweise“ ab: Den Blick des Chefs heute Morgen, das Quietschen seiner Schuhe im Flur, das Geräusch des Windes – alles war plötzlich eine einzige, große Verschwörung gegen ihn.

„Ich hab die Lösung“, flüsterte der Depp und schob Lukas das Smartphone hin, das auf dem Nachttisch leuchtete wie

eine radioaktive Falle. „Schreib ihr. Jetzt. Erklär ihr das mit 2012. Sag ihr, dass du den Punkt als ‚emotional distanziert‘ wahrgenommen hast. Schreib mindestens drei Absätze. Wenn wir jetzt genug Text schicken, können wir den sozialen Kernschreiner vielleicht noch verhindern. Los, tipp!“

Lukas‘ Finger schwebten über dem kalten Glas. Es war 03:28 Uhr – die Stunde, in der selbst der größte Blödsinn wie ein genialer Rettungsplan klingt, wenn der Typ mit der Entenkrawatte ihn laut genug anbrüllt.

II. Die Analyse: Warum Logik nachts Hausverbot hat

Was wir gerade bei Lukas miterlebt haben, ist keine Selbstreflexion. Es ist eine Geiselnahme durch ein veraltetes Steinzeit-Betriebssystem. Eigentlich ist die Nacht ein biologisches Meisterwerk: Du sinkst in die Matratze, der Körper repariert, das Gehirn wirft den Datenmüll des Tages in den Schredder. So wäre der Plan.

Doch dein innerer Depp hat einen anderen Sendeplan. Für ihn ist die Nacht Prime Time. Sobald die Außenwelt verstummt und das blaue Licht endlich aus ist, zieht der Saboteur die Richterrobe an. Er klopft mit seiner steinzeitlichen Keule auf den Nachttisch und eröffnet die Verhandlung.

Die Anatomie der WhatsApp-Forensik

Dunkelheit hat eine Superkraft: Sie macht aus Mücken Mordprozesse. Lukas' Gehirn startet die WhatsApp-Forensik. Sein innerer Depp hat mittels seines **RAS** (seiner internen Suchmaschine) bereits einen Haftbefehl wegen „sozialer Unfähigkeit“ ausgestellt. Er zoomt in dieses „Ok.“ hinein, bis die Pixel schreien. „Hast du den Punkt gesehen?“, flüstert er. „Dieser Punkt ist kein Satzzeichen. Das ist eine Mauer.“

Dann baut er seine Beweiskette. Er erinnert Lukas an die 1,5 Sekunden, die das Lachen heute beim Abschied zu kurz war. Er nimmt jede Nuance und schraubt sie so lange hoch, bis sie nach Weltuntergang aussieht. Binnen einer halben Stunde hat Lukas innerlich die Koffer gepackt. Warum? Weil der nächtliche Schauprozess nur zwei Urteile kennt: **totale Bestätigung oder totale Ablehnung**. Und der Depp plädiert grundsätzlich auf Letzteres. Sicher ist sicher.

„Um 3 Uhr morgens ist dein Gehirn kein Berater, sondern ein Verschwörungstheoretiker, der Beweise gegen dich fälscht.“

Warum Logik nachts Hausverbot hat

Du fragst dich: Warum bin ich tagsüber ein vernünftiger Mensch, der Steuern zahlt, aber nachts ein emotionales Wrack? Weil dein Gehirn nachts die Schichtpläne ändert. Tagsüber arbeitet dein **präfrontaler Kortex**. Das ist der **Türsteher** hinter deiner Stirn. Er checkt Fakten, wägt ab und sagt bei Quatsch: „Komm mal klar.“

Nachts geht dieser Türsteher in den Feierabend. Er ist extrem energiehungrig, und sobald du müde wirst, ist er der Erste, der die Füße hochlegt. Kein Anzug. Keine Kontrolle. Keine Debatte. Die Bühne gehört nun allein der **Amygdala** – deinem emotionalen Alarmzentrum aus der Steinzeit. Sie liebt Katastrophen und hasst Nuancen. Ohne Aufsicht macht sie aus Staubkörnern brennende Asteroiden. Das Ergebnis ist der fieseste Trick: Du bekommst eine echte körperliche Stressreaktion auf ein Problem, das nur aus zwei Buchstaben in einer App besteht. Herz klopft, Hände schwitzen. Und der Depp sagt triumphierend: „Siehst du? Wenn der Körper reagiert, MUSS es eine Katastrophe sein.“

„Nachts ist dein Türsteher im Feierabend. Und der Feueralarm darf plötzlich die Geschäftsführung spielen.“

Mentale Archäologie: Ghost-Stories von 2012 Warum liefert dir dein Gehirn nachts diese 4K-Aufnahme der Kellnerin von 2012? Weil dein Gehirn Scham tiefer speichert als Stolz. Früher war das überlebenswichtig: Wer im Stamm dauerhaft peinlich war, riskierte den Ausschluss – und wer aus der Höhle flog, wurde gefressen. Dein innerer Security-Typ glaubt also ernsthaft, er schützt dich, wenn er dir alte Akten vorliest. Er will verhindern, dass du jemals wieder „Gleichfalls!“ sagst. Er versucht, einen brennenden Ölteppich mit einem Teelöffel zu

löschen – und beschimpft dich dann, weil der Löffel nicht glänzt.

„Dein Gehirn archiviert Scham wie ein Sammler. Und nennt es dann Selbstoptimierung.“

III. Der Exorzismus: Die Nachtwachen-Taktik

Lukas steht kurz vor der Selbstzerstörung durch eine „klärende“ Nachricht. Um den Schauprozess abzuwürgen, bevor er in die nächste Staffel geht, gibt es drei Taktiken:

- **Die 12-Stunden-Regel:** Glaube keinem Gedanken, der zwischen 22:00 Uhr und 07:00 Uhr entsteht. Vertage das Thema. Sag dir: „Morgen um 10:00 Uhr prüfe ich bei Tageslicht, ob das wirklich eine Katastrophe ist.“ (Spoiler: Um 10:00 Uhr fragst du dich, was für ein Theater du nachts eigentlich geschaut hast.)
- **Externalisierung:** Sag nicht: „Ich habe Angst, dass ich versage.“ Sag: „Mein innerer Depp spielt gerade wieder ‚Der totale Untergang‘. Die Handlung ist dünn, aber er schreit überzeugend.“ Du bist nicht der Gedanke. Du bist derjenige, der den Lärm hört.
- **Physischer Break:** Wenn der Kreisel seit 15 Minuten dreht: Steh auf. Licht an. Wasser. Ein paar Schritte. Dein Gehirn liebt Dunkelheit und Liegen für seine Dramen.

Bewegung und Licht zwingen es, umzuschalten. Der Zauber bricht.

„Die Nacht ist zum Schlafen da, nicht für Gerichtsverhandlungen über Dinge, die du sowieso nicht mehr ändern kannst.“

Zusammenfassung fürs Protokoll: Der nächtliche Schauprozess ist eine Fehlfunktion deines veralteten Steinzeit-Betriebssystems. Dein Depp nutzt die Abwesenheit des Türstehers, um eine Party zu feiern, zu der du nicht eingeladen bist. Ab heute gilt: Wenn der Richter klopft, sagst du ihm, dass die Kanzlei erst morgen wieder öffnet. Dann drehst du dich um. Und du schläfst, während er im Flur allein weiter mit seiner Keule argumentiert.

Vertagt. Urteil morgen. Jetzt: Kissen.

Kapitel 2: Der Kater nach der Katastrophe

Warum jeder dich ansieht (Spoiler: Tut niemand) und dein Gehirn trotzdem den Alarmknopf drückt

I. Der Roman: Die Eskalations-Kaskade des Grauens

Stufe 1: Die Grenzkontrolle (Der Empfang)

Lukas' Gehirn fühlte sich an wie eine Schale lauwarmer Milchreis, in der jemand eine Gabel vergessen hatte. Jeder Schritt auf dem Agentur-Flur sandte eine Schockwelle durch sein Skelett, die direkt hinter seinen Augäpfeln explodierte.

„Halt! Körperspannung!“, brüllte der Depp. Er saß Lukas heute direkt im Nacken, die Beine fest um Lukas' Hals geschlungen, als wäre er ein bössartiger Rucksack. Er trug eine neongelbe Warnweste über seinem Polyester-Sakko und hielt eine leuchtende Kelle in der Hand. „Frau Meyer am Empfang. Schau sie nicht an! Sie scannt dich. Sie sieht das zuckende Augenlid. Sie weiß, dass du gestern Nacht um 03:22 Uhr fast eine dreiseitige Entschuldigung an Sarah geschickt hättest. Sie riecht den Cortisol-Schweiß von drei Kilometern gegen den Wind.“

Lukas versuchte, „lässig“ zu wirken, was dazu führte, dass er ging, als hätte er zwei unterschiedlich lange Holzbeine. Er starrte so intensiv auf sein gesperrtes Handy, dass er fast die Glastür rammte. Frau Meyer sagte „Guten Morgen“, was der Depp sofort als „Ich sehe dein Elend und werde es im Intranet posten“ übersetzte.

Stufe 2: Der Biologie-Schock (Die Kaffeeküche)

In der Kaffeeküche wartete das Endlevel der morgendlichen Demütigung: Marc. Marc war das personifizierte Vitamin D. Er strahlte eine Vitalität aus, die in Lukas' Zustand körperliche Schmerzen verursachte.

„Morgen, Lukas! Alles fit im Schritt?“, dröhnte Marc und klopfte Lukas auf die Schulter. Es fühlte sich an wie ein Hammerschlag auf eine morsche Eiche.

„Vorsicht, Gegenangriff!“, kreischte der Depp und rüttelte an Lukas' Ohren. „Er will dich bloßstellen. Er will, dass du vor der Kaffeemaschine zusammenbrichst. Sag etwas Neutrales, aber Kraftvolles. Etwas, das Kompetenz simuliert!“

Lukas öffnete den Mund. „Läuft... rückwärts, aber läuft“, krächzte er.

Marc hielt inne, die Hafermilch in der Hand. „Okay... zu viel gefeiert?“

„Gefeiert?“, höhnte der Depp. „Sag ihm, dass du an einem hochkomplexen Projekt gearbeitet hast! Sag ihm nicht, dass du vier Stunden lang über einen Punkt nachgedacht hast!“

„Komplexität“, sagte Lukas einfach nur und starrte in seine leere Tasse, als würde er dort eine Bilanzprüfung durchführen. Er drehte sich um und stolperte fast über einen Mülleimer. Ein taktischer Rückzug, der eher wie eine Flucht vor einem Tatort wirkte.

Stufe 3: Das Tribunal (Das Meeting)

Der finale Akt fand im Konferenzraum statt. Elf Menschen, zu wenig Sauerstoff und ein Chef, der eine Augenbraue wie eine geladene Waffe trug.

„Lukas“, sagte Herr Wagner und blätterte in seinen Unterlagen. „Projekt ‚Schildkröte‘. Wie ist der Status?“

Das Wort traf Lukas wie ein Elektroschock. *Schildkröte*. Der Witz. Das Abendessen. Sarah. Das „Ok.“. Er starrte Wagner an. In Lukas' Kopf riss der Depp alle Alarmhebel gleichzeitig nach unten. Blaulicht rotierte hinter Lukas' Stirn.

„Die... die Variablen werden gerade... kalibriert“, stammelte Lukas.

Wagner zog die linke Augenbraue hoch. Nur drei Millimeter. Aber für Lukas war es das Fallbeil der Guillotine.

„Das war’s!“, schrie der Depp und fing an, hektisch Formulare in Lukas’ Kopf herumzuwerfen. „Er weiß es! Er sieht durch dein Gesicht direkt in deine Unfähigkeit. Er fragt sich gerade, warum er dein Gehalt nicht direkt verbrennt. Schau dir Marc an – er lächelt! Er schreibt unter dem Tisch garantiert schon eine Mail: ‚Lukas terminieren. Sofort.‘“

Lukas spürte, wie ein Schweißtropfen seinen Rücken hinunterkroch. Er war sicher: Jeder im Raum hörte seinen Puls. Jeder Klick eines Kugelschreibers war ein Countdown zu seiner Kündigung. In Wahrheit überlegte Wagner nur, ob er sich heute Mittag Nudeln oder Salat holen sollte, aber in Lukas’ Kopf war er der Hauptdarsteller in seinem eigenen öffentlichen Begräbnis.

II. Die Analyse: Tatort-Befund „Spotlight-Terror“

Befund 1: Die Illusion der Transparenz

Lukas leidet unter der paranoiden Annahme, sein Inneres sei nach außen verglast. Er glaubt, Frau Meyer und Wagner könnten seine nächtlichen Selbstzweifel auf seiner Stirn lesen wie einen Newsticker. *Die Diagnose:* Dein Gehirn lügt. Niemand sieht deine „Schildkröten-Traumata“, solange du sie nicht laut herausschreist. Für die anderen bist du nur „der Typ, der heute wohl schlecht geschlafen hat“.

Befund 2: Der Spotlight-Effekt

Der Depp nutzt dein RAS wie einen fehlerhaften Scheinwerfer. Er richtet den Fokus so extrem auf deine kleinsten Unsicherheiten, dass du denkst, du stehst auf einer Bühne vor einem kritischen Publikum. *Die Realität:* Jeder andere im Raum steht auf seiner *eigenen* Bühne und hat viel zu viel Angst davor, dass *du* merkst, wie unsicher *er* ist. Ein Raum voller Menschen ist keine Jury – es ist eine Ansammlung von Einzelschicksalen, die alle hoffen, dass niemand ihre eigenen Augenringe bemerkt.

Befund 3: Der Cortisol-Kater

Die nächtliche Panik hat Lukas' System chemisch erschöpft. Sein präfrontaler Kortex (der logische Türsteher) hat heute ein ärztliches Attest und liegt im Koma. Die Amygdala hat freien Lauf und interpretiert eine hochgezogene Augenbraue als atomare Kriegserklärung.

„Du machst dir Sorgen, was andere über dich denken? Entspann dich: Die anderen sind viel zu beschäftigt damit, sich Sorgen zu machen, was du über sie denkst.“

III. Rettungsgriff: Büro-Überlebensmodus

Um die soziale Kernschmelze zu verhindern, gelten ab sofort folgende taktische Anweisungen:

- **RETTUNGSGRIFF „Detektiv Modus“:**

Akzeptiere die Freiheit der Belanglosigkeit. 99 % der Menschen um dich herum planen gerade ihr Mittagessen oder fragen sich, ob ihre eigene Hose zu eng sitzt. Du bist für sie nur eine Statistenrolle. Nutze das. Sei langweilig. Langeweile ist dein Schutzschild.

- **RETTUNGSGRIFF „DETEKTIV-MODUS“:**

Wenn der Depp schreit, dass alle dich anstarren: Drehe den Spieß um. Such dir eine Person (z.B. Marc) und versuche krampfhaft herauszufinden, welchen peinlichen Moment von 2012 *er* gerade verstecken will. Das zwingt dein RAS vom „Ich“ weg zum „Außen“.

- **RETTUNGSGRIFF „SO WHAT?“:**

Wenn du stammelst: Na und? Wenn Wagner die Braue hebt: Na und? Der Depp stirbt den Hungertod, wenn du die Konsequenzen seiner Katastrophenszenarien als das akzeptierst, was sie sind: völlig irrelevant für das Fortbestehen des Universums.

*„Der Depp liebt es, wenn du dich für
das Zentrum des Universums hältst.
Aber für die Welt bist du nur ein Typ mit
Kaffeetasse. Genieß die Anonymität.“*

Lust auf die ganze Geschichte?

Wenn dir diese Leseprobe gefallen hat, dann lass deinen inneren Depp nicht das letzte Wort haben. Hol dir jetzt das vollständige Buch und lerne, wie du die Stimme in deinem Kopf endgültig in die Schranken weist.

Scanne einfach den QR-Code oder nutze den Link, um direkt zur Bestellung zu gelangen:



[Zum Buch](#)

Wie geht es weiter?

Weitere inspirierende Bücher und Leseproben findest du auf
<https://www.innerearchitektur.com/buecher>



