



**GOLDMANN**  
ARKANA

### *Buch*

Unsere Welt krankt vor allem an einem: Wir denken viel zu viel. Statt das Leben zu nehmen, wie es ist, wie es uns täglich neu und unverwechselbar entgegentritt, verlassen wir uns auf das, was wir planen, kalkulieren, erwarten, aufarbeiten et cetera. Wir versuchen, uns die Wirklichkeit zurechtzukneten, bis wir vor lauter »Vorhaben« nicht mehr zum Handeln kommen. Wir können gar nicht mehr aufhören zu denken, ganz egal, ob dies für uns förderlich ist oder nicht. Giulio Cesare Giacobbe nennt das die Neurose der »Hirnwichserei«, der wir uns im Westen mittlerweile alle verschrieben haben.

Dieser Zeitkrankheit rückt der Psychologieprofessor nun mit pointiertem Witz und unerschöpflichem Fachwissen zu Leibe. Wir erfahren, wie wir positive Hirnwichsereien, zum Beispiel die Besessenheit von kreativen Projekten, zu unseren Gunsten nutzen können, wie die Instinktsteuerung des Menschen zum Phänomen der Hirnwichserei beiträgt und vor allem: mit welchen Methoden wir unsere angeborenen Reaktionen überlisten können, so dass wir das Leben endlich entspannt in seiner ganzen Fülle genießen können. Giacobbe führt uns ein in die uralte Technik der geistigen Präsenz (auch Achtsamkeit genannt), mit deren Hilfe wir dem inneren Gedankenstrom ein für alle Mal »das Maul stopfen«. Zu Recht merkt der Autor an: In Asien, wo diese Methoden zu Hause sind, lächeln die Menschen häufiger als im Westen.

### *Autor*

Giulio Cesare Giacobbe hat Philosophie und Psychologie studiert. Nach einer Ausbildung zum Psychotherapeuten lehrt er heute Psychologische Grundlagen der therapeutischen Techniken Asiens an der Universität von Genua. Der vorliegende Titel ist sein erstes Buch.

GIULIO CESARE GIACOBBE

Wie Sie Ihre  
Hirnwichserei  
abstellen  
und stattdessen  
das Leben  
genießen

Aus dem Italienischen  
von Elisabeth Liebl



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die italienische Originalausgabe dieses Buches  
erschien 2003 unter dem Titel  
»Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita«  
bei Ponte alle Grazie, Mailand.

*Umwelthinweis:*

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches  
sind chlorfrei und umweltschonend.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2005

© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 Ponte alle Grazie srl, Mailand

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Daniele Melani

Lektorat: Anja Schmidt

Gesetzt aus der Legacy

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Verlagsnummer: 21716

WL · Herstellung: CZ

Made in Germany

3-442-21716-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Meinem Sohn Yuri, der über all diesen Unsinn  
nur liebevoll-nachsichtig gelächelt hätte.*



# Inhalt

Vorwort	
vom Autor höchstpersönlich .....	9
Kapitel 1 – Wer ist ein Hirnwichser? .....	15
<i>Über dieses Buch</i> .....	15
<i>Wenn Sie jemand sehen</i> .....	16
Kapitel 2 – Was ist Hirnwichserei? .....	22
<i>Mögliche Definitionen</i> .....	22
<i>Die positive Hirnwichserei</i> .....	24
<i>Die negative Hirnwichserei</i> .....	29
Kapitel 3 – Natur und Wesen der Hirnwichserei ..	33
<i>Die Spannung</i> .....	33
<i>Das Denken</i> .....	40
Kapitel 4 – Warum wir hirnwichsen .....	56
<i>Das Gehirn</i> .....	56
<i>Die zwei Welten</i> .....	63
Kapitel 5 – Warum es besser ist, mit der Hirnwichserei aufzuhören .....	68

Kapitel 6 – Wie man es anstellt, mit der Hirnwichserei aufzuhören .....	70
<i>Ein kleines Vorwort zwischendurch</i> .....	70
<i>Die Depression</i> .....	73
<i>Geistige Präsenz</i> .....	78
<i>Die Welt</i> .....	82
<i>Meditation</i> .....	88
<i>Der Körper</i> .....	94
<i>Der Geist</i> .....	98

Kapitel 7 – Das bewusste Bewusstsein: Theoretischer Teil .....	113
---	-----

Anhang – Was soll ein armer Neurotiker möglichst obsessiver Prägung tun, um sein Hirnwichsproblem in den Griff zu bekommen? .....	130
<i>Das Mantra</i> .....	130
<i>Das Mantra ohne Bedeutung</i> .....	135
<i>Das Mantra mit Bedeutung</i> .....	138
<i>Begegnungen</i> .....	143

# Vorwort vom Autor höchstpersönlich<sup>1</sup>

Ich habe dieses Buch auf Drängen meiner Studenten geschrieben, die der festen Überzeugung sind, dass man alles, was man sagt, auch schreiben kann. Ihrer Ansicht nach ist das eine Frage der Treue zu sich selbst – wobei junge Leute natürlich aus allem eine Frage des Prinzips machen: Sie haben einfach noch nicht gecheckt, dass dies ein höchst bedenklicher Standpunkt ist.

Ich bin mir nur nicht ganz sicher, welche Motivation hinter ihrem Drängen steckt: der Wunsch, dass meine Ausführungen einem größeren Publikum bekannt werden, oder das Verlangen, mich ein für alle Mal in die Pfanne zu hauen. Vermutlich eher Letzteres. Schließlich haben auch sie ein Recht auf Rache.

---

<sup>1</sup> Vermutlich ist Ihnen bereits aufgefallen, dass das Vorwort in »normalen« Büchern von einem Kritiker bzw. von wichtigen Persönlichkeiten verfasst wird, die angeblich »etwas von der Sache verstehen«. Blöderweise war kein Schwanz bereit, sich meinetwegen den guten Ruf zu versauen, indem er ein Vorwort zu diesem Buch mit dem unanständigen Titel verfasst hätte. Also musste ich wohl oder übel selbst Hand anlegen.

Was mich angeht, so werde ich mich dergestalt re-vanchieren, dass ich schreibe, wie sie reden. In der Hoffnung, dass sie dann endlich merken, wie unglaublich vulgär ihre Ausdrucksweise ist.

Da ich stets bestrebt bin, aus jeder Situation das Beste zu machen, werde ich alles unternehmen, um auch aus dieser Bruchlandung als strahlender Sieger hervorzugehen. Der Trick: Diesem kleinen Werk wurden von Seiten des Autors einige absolute Neuerungen spendiert. So wird dieses Büchlein das erste – und hoffentlich auch das letzte – der Welt sein, das seine Leserschaft sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form anspricht und daher die etwas anstrengende Schreibweise vom Typ »LeserInnen« verwendet. Das geschieht deshalb, weil ich mich sowohl in die Haut von Männern als auch in die von Frauen hineinversetzen kann<sup>2</sup>. Ich hoffe, dass dieser billige Taschenspielertrick mir wenigstens eine Erwähnung in der Literaturgeschichte einbringt. Was stellt man nicht

---

2 Natürlich will ich mich vor allem bei den Frauen einschmeicheln, ihre bewundernde Anerkennung erringen (ein alter Männertraum) und so zum ersten Mann auf der Welt werden, den sie nicht als »Macho« beschimpfen (ein moderner Männertraum ohne jede Aussicht auf Verwirklichung). Wenn einige Weibsbilder sich dann immer noch aufregen, dass die Grundform der Wörter trotzdem männlich ist, dann sollen sie mir doch den verlängerten Rücken runterrutschen, diese nervigen Zicken!

alles an, um berühmt zu werden. Die schlimmsten und die dümmersten Dinge! Und sollte ich nur wegen dieses Tricks zu Ruhm und Reichtum gelangen, dann werde ich auch nicht mit dem Schicksal hadern.

Der Titel des Buches stammt übrigens von meinen Studenten. Meine heroischen Versuche, einen anderen Titel zu finden, blieben ohne Erfolg. Es gibt leider keine elegantere Wendung für das, was sich mit »Hirnwischerei« so treffend ausdrücken lässt. Wieder einmal hat die Spontaneität der Jugend Recht behalten. Viele Verleger, denen ich mein Buch geschickt habe, teilten mir mit, dass der Titel schlicht vulgär sei und sie das Buch nicht veröffentlichen würden, sollte ich ihn nicht stehenden Fußes ändern. Doch, meinem Wort gegenüber meinen Studenten und der Liebe zur Volkssprache verpflichtet, habe ich geschworen: Ich werde diesen Titel nicht ändern, nicht einmal, wenn man mir eine Panzerfaust ins Maul stopft und droht, sie abzufeuern<sup>3</sup>. Bei einer altertümlichen Kanone würde ich die Sache allerdings noch einmal überdenken.

Schließlich hat sich doch noch ein mutiger Verleger gefunden.

Natürlich könnte man angesichts des Titels in diesem Buch eine Sammlung von Schweinigeleien vermu-

---

3 Natürlich fragen Sie sich jetzt völlig zu Recht: »Wie groß ist die Klappe von dem Typ?«

ten. Weit gefehlt. Tatsächlich halten Sie hier ein *praktisches Handbuch zur eigenverantwortlichen Vorbeugung und Heilung* von Neurosen in Händen, das mit psychologischen Techniken östlicher Provenienz wie Yoga und Zen arbeitet<sup>4</sup>. Und das ist ja schließlich eine mehr als seriöse Materie, oder?

Ich habe diesen »ernsthafte« Titel verworfen. Bücher, bei denen schon auf dem Umschlag steht, dass sie von der superseriösen Sorte sind, bei denen man lernt, im Do-it-yourself-Verfahren seine heiß geliebten und sorgsam gehätschelten Neurosen zu heilen, kauft mit absoluter Sicherheit kein Mensch. Daher hoffe ich, dass Sie nicht zu diesen neunmalklugen LeserInnen gehören, die – bevor Sie ein Buch kaufen – das Vorwort lesen. Denn wenn dem so ist, bin ich am Arsch.

Also warten Sie doch bitte einen Moment, bevor Sie es wieder zur Seite legen<sup>5</sup>. Bitte überlegen Sie es sich noch einmal! Vielleicht machen Sie gerade den größten Fehler Ihres (und meines) Lebens. Dieses Büchlein

---

4 Ernsthaftere Menschen als ich sehen im Zen-Buddhismus eine Form der Psychotherapie, vergleichbar der Psychoanalyse (zweifellos die ernsthafteste – und tragischste – Form der Psychotherapie!). Siehe: Fromm E., Suzuki D. T., De Martino R., *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, Frankfurt a. M. (17) 1995.

5 Auch diese kniefällige Bitte des Autors an den Leser, ihn doch zu lesen, könnte mich literarhistorisch unsterblich machen. Vielleicht komme ich ja ins Guinness Buch der Primärfälle. Der literarischen natürlich, nicht der medizinischen!

bietet Ihnen nämlich die Chance, eine Reihe interessanter Preise zu gewinnen<sup>6</sup>.

Sollten Sie das Buch hingegen bereits käuflich erworben haben und nach Lektüre des Vorworts, von nacktem Grausen gepackt, den mächtigen Impuls verspüren, selbiges Werk nach ein paar deftigen Kraftworten in Richtung Autor im Müllereimer zu versenken<sup>7</sup>, dann sag' ich nur so viel: Das geht mir echt am Arsch vorbei, ey, die Kohle hast du ja schließlich schon abgedrückt, Alte/r ...

Vielmehr spekuliere ich auf die natürliche Bosheit der menschlichen Spezies: Wenn Sie nämlich erst feststellen, dass die Lektüre dieses Büchleins richtiggehende Depressionen hervorrufen kann, stürzen Sie vermutlich in die nächste Buchhandlung, um ein paar weitere Exemplare zu erstehen. Und sich so richtig an all Ihren Freunden zu rächen, die Ihnen jahrelang Gefallen um Gefallen getan haben, nur damit Sie sich

---

<sup>6</sup> Wie Sie sehen, habe ich die Marketingtricks der Waschpulverwerbung kopiert, ohne auch nur einen Euro auszugeben. Schlau, nicht? Wenn Sie nämlich zu jenen Verbrauchern gehören, die Tonnen von Käse essen, der aus Schweinefüßen hergestellt wird, oder Mayonnaise aus Maschinenöl, nur um am Ende die vielen Sammelpunkte an eine Poststelle irgendwo in der Sahara zu schicken, dann ist dies genau das richtige Buch für Sie. Sie werden sich köstlich amüsieren!

<sup>7</sup> Wozu ich schließlich viel mehr Grund hätte als Sie! Und außerdem: Haben Sie keinen Papierkorb wie jeder vernünftige Mensch?

so richtig in ihrer Schuld fühlen müssen. Das mit den Gefälligkeiten ist ohnehin eine ganz üble Sache! Und erst die Genugtuung, wenn ein Neurotiker den anderen Spinner nennt. Denn je neurotischer man ist, desto sublimer das dabei empfundene Vergnügen! Natürlich sagen Sie das den Leuten nicht ins Gesicht. Schenken Sie ihnen einfach – sozusagen in bester Absicht – dieses Buch! Und schon haben Sie eine klare Botschaft gesendet: »Tu was für deinen Geisteszustand. Du bist nämlich ganz schön gaga.« Echt geil!

Sollte tatsächlich jemand irgendeinen Vorteil aus der Lektüre dieses schmalbrüstigen Werkes<sup>8</sup> ziehen, dann möge er doch bitte eine großzügige Spende an das »Komitee zur Unterstützung hilfsbedürftiger Autoren von Handbüchern zur Beendigung von Hirnwichserien« schicken, c/o G. Giacobbe. Der Spender sei herzlich bedankt.

---

8 Um es während einer wichtigen Besprechung unter den Allerwertesten zu legen und damit die eigene Wirkung zu vergrößern, weist es leider nicht den erforderlichen Umfang auf. Ordentlich angewärmt und auf den Bauch gelegt kann es allerdings Verdauungsstörungen positiv beeinflussen. Unter die Achsel geklemmt bewirkt es, dass Furunkel, Abszesse, Pickel und Hühneraugen schneller aufgehen bzw. abfallen. (Hühneraugen unter den Achseln sind zwar eher selten, dafür aber sehr schmerzhaft.)

## **Wer ist ein Hirnwichser?**

### Über dieses Buch

Wie Sie aus dem Titel dieses Buches schließen können, geht es hier vornehmlich darum zu lernen, wie man mit der Hirnwichserie aufhören und sein Leben stattdessen genießen kann. Denn um das Leben zu genießen, müssen Sie nur eines tun: Schluss machen mit der Hirnwichserie. Eigentlich ganz klar, oder? Da unsere Sorgen ausschließlich mentaler Natur sind, müssen wir sie einfach nur abstellen.

Aber wollen Sie das denn wirklich? Wollen Sie das Leben wirklich in vollen Zügen genießen? Das ist keine dumme Frage: Es gibt nämlich irregeleitete Zeitgenossen, die sich im Unglück regelrecht suhlen und stocksauer werden, wenn man sich erdreistet, sie davon abhalten zu wollen. Wenn Sie nicht zu dieser Sorte Mensch gehören, zu den Masochisten nämlich, dann können Sie jetzt beruhigt weiterlesen: Für Sie wird dieses Buch sich noch als sehr nützlich erweisen.

Sind Sie hingegen Masochist, legen Sie es trotzdem nicht weg: Ein Buch zu lesen, das für Sie völlig wertlos ist, ist doch schon eine ganz passable Selbstquälerei. Wenn Sie sich so richtig fertig machen, indem Sie all die klugen Ratschläge nicht in die Praxis umsetzen, dann wächst das Lustempfinden geradezu ins Unermessliche. Und all diese köstlichen Qualen werden Ihnen ohne die Hilfe anderer Menschen zuteil, die ja doch immer irgendetwas dafür wollen, manchmal sogar etwas ganz und gar Unsägliches.

Mir ist es ohnehin schnurz, ob Sie weiterlesen oder nicht. Schließlich haben Sie das Buch schon gekauft. *Verleihen* allerdings kommt nicht in Frage! Lassen Sie auch andere Leute in ihr Unglück rennen – falls diese sich partout weigern, es zu erwerben, gibt es immer noch die Möglichkeit, dass Sie eines kaufen und es ihnen schenken – und genießen Sie den Gedanken, dass diese masochistisch genug veranlagt sind, um es zu lesen.

So wie Sie.

## Wenn Sie jemand sehen ...

Wenn Sie jemand sehen, der mit schlafwandlerischem Blick, steifem Nacken und schlaff herabhängenden Armen durch die Welt pilotiert, müssen Sie sich nicht

fürchten: Sie haben nicht etwa den neuesten Roboter der NASA vor sich, irgendeinen geheimen Prototypen, an dem seit Jahrzehnten im Geheimen gebastelt wird. Auch keinen Zombie oder ein armes »Entführungsopfer« außerirdischer Mächte. Nicht einmal den hirnvversehrten Komparsen eines Horrorfilms, der sich unerlaubterweise vom Set entfernt hat: Nein, hier sehen Sie eine der zahllosen Gestalten vor sich, die sich der fatalen Anziehung des eigenen Denkens nicht entziehen können.

Wenn Sie mit einem Typen ausgehen, der Sie wie hypnotisiert anstarrt, während Sie reden, doch sobald Sie ihn vorsichtig fragen, was er denn eigentlich dazu meine, nur peinlich berührt vor sich hin stammelt, dann geben Sie sich bloß keinen Illusionen hin: Der Kerl ist nicht etwa verknallt (was natürlich auch gilt, wenn Sie ein Mann sind, falls Sie überhaupt irgendein Geschlecht haben) – weder in Sie noch in Ihre faszinierenden Gedankengänge. Vermutlich leidet er auch nicht an beidseitiger Gehirnlähmung oder ist autistisch veranlagt – es sei denn, Sie sind unverschämt reich und haben einen dieser Auto-Spezialisten, gemeinhin als Chauffeur bezeichnet, um Ihren Ferrari zu fahren. Oder bringe ich da etwas durcheinander? Nein, er gehört ganz einfach zu den Besessenen.

Wenn Ihre Freundin Sie »Mistkerl« nennt und

schreit, dass zwischen Ihnen jetzt definitiv alles aus sei, weil sie in Ihrer Tasche eine abgestempelte Fahrkarte der Pariser Metro gefunden hat (Wenn sie in den Taschen wühlen, sollte man sie ja eigentlich erschießen!) und weil Sie ihr nicht gesagt haben, dass Sie nach Paris fahren, wo sie doch noch nie in Paris war und schon gar nicht mit Ihnen, dann: Glauben Sie bloß nicht, dass Sie wirklich ein Mistkerl sind oder dass es zwischen Ihnen nun tatsächlich endgültig vorbei ist. (Mit solchen ist es nämlich nie vorbei, ganz egal, was Sie tun oder sagen!) Sie ist nämlich keineswegs das bedauernswerte Opfer Ihres männlichen Zynismus' und Ihrer abgrundtiefen Schlechtigkeit: Sie gehört schlicht ebenfalls zu den Besessenen.

Wenn jemand Ihnen den Abend ruiniert, wo Sie sich doch das Video hätten reinziehen können, das Sie sich vor mehr als einem Jahr von einem Freund ausgeliehen haben, der Sie bei jedem zufälligen Treffen nervt, weil er es unbedingt zurückhaben will ... Oder wo Sie sich endlich einmal die Haare mit geschlagenem Eigelb hätten waschen können, weil Ihre Freundin gesagt hat, dass das hinterher ganz super aussieht ... Oder da Sie sämtliche Tabakläden der Umgebung hätten abklappern können, nur um sie alle geschlossen zu finden ... Oder sonst irgendetwas Nützliches oder Interessantes hätten tun können ... Wenn Ihnen stattdessen jemand den Abend ruiniert, weil er Ihnen – ohne auch nur ein

winziges Püschchen für ein Bier oder einen Toast zu lassen (nicht einmal auf Ihre Rechnung) – erzählt, wie übel das Leben ihm/ihr mitgespielt habe, weil er/sie sich doch vor vielen Jahren in diese einzigartige Person verliebt habe, die seine/ihre Liebe nicht einmal erwidert habe, er/sie aber habe diese Person über alles geliebt, denn so sei er/sie nun einmal in der Liebe: Er/sie wolle immer alles oder nichts! (Ein Satz von nicht zu überbietender Inhaltslosigkeit!) ... Noch heute erinnere er/sie sich daran, wie er dieser Person die Zehennägel geschnitten habe, auch wenn diese Person das gar nicht gewollt habe, er/sie aber finde einfach, dass wahre Liebe sich erst in den kleinen Dingen des Alltags zeige, zum Beispiel beim Ausdrücken von Mitessern, was die entsprechende Person immer mit bissigen Kommentaren abgelehnt habe, weil hinterher ja doch nur alles entzündet sei, dabei sei das gar nicht wahr, denn wenn man den Mitesser schön an der Wurzel erwischt und alles Gelbe ordentlich rausdrückt, dann gibt es am Ende nämlich keine Entzündung oder jedenfalls fast keine ... Schließlich habe er oder sie auch keine Pickel, dabei habe er oder sie sich diese immer ausgedrückt, nicht alle natürlich, denn wie soll man an die am Rücken herankommen, jedenfalls habe die Person sich damals schon geweigert, ihm oder ihr die Pickel auszudrücken, die er/sie nicht erreichen konnte, so gemein und egoistisch sei sie gewesen ... Jedenfalls hätte es eini-

ges zu sagen gegeben und er/sie könnte sich heute noch wohin beißen, weil er/sie genau das nicht getan habe ... Wenn Sie je einen Abend mit solch einem bzw. einer Er/Sie verbringen müssen, glauben Sie ja nicht, Sie hätten es mit einem liebeskranken Wesen zu tun, dem das Leben übel mitgespielt habe: Es handelt sich dabei nur um ein weit verbreitetes Exemplar der Gattung Hirnwichser.

Stellen Sie sich vor, jemand vergräbt sich den ganzen Tag zu Hause und zermartert sich das Gehirn, um herauszufinden, wie er es wohl anstellen soll, eine Arbeit zu finden, und wie schwierig das Leben doch sei bzw. ob sie jetzt heiraten solle oder nicht, wo sie doch für die Ehe eigentlich nicht geschaffen sei, und erst Kinder, lieber Himmel, Kinder, das sei doch wirklich eine Aufgabe, sie habe ja eigentlich Kinder gern, doch wie soll man denn heute noch Kinder erziehen, und wenn sie dann erst anfangen, Drogen zu nehmen oder zu Verbrechen werden? Und überhaupt, woher einen Mann nehmen und nicht stehlen, bei den blöden Typen, die heute so herumlaufen? Denn Kompromisse kämen für sie ja nicht in Frage: Ganz oder gar nicht, das sei ihre Devise! Schließlich wolle sie etwas aus ihrem Leben machen. Und außerdem könne sie nicht dauernd in Unsicherheit leben, denn Unsicherheit mache ihr Angst, Angst vor der Zukunft, deshalb gehe sie auch nicht gern aus, denn vielleicht geschähe dann genau

das, wovor sie so Angst habe, denn man wisse ja, wie das Leben sei, immer komme es noch schlimmer, wo das Unglück einmal hinfällt, da schlägt es auch ein zweites Mal ein. So sei es ihr schon als Kind gegangen, immer vom Pech verfolgt. Wenn irgendwo etwas Schlimmes passiert sei, dann habe es garantiert sie erwischt, daher habe sie schon überlegt, ob sie sich nicht einmal die Karten legen lassen solle, doch die Kartenlegerin, bei der sie vorgestern gewesen sei, habe sie wirklich nicht sonderlich überzeugt. Glauben Sie nur ja nicht, dass es sich bei dieser Dame um eine genetische Mutation handle, eine spezielle Abart der menschlichen Rasse, entstanden durch natürliche Selektion zum Behufe der Lebenssicherung für Kartenleger, Zukunftsdeuter und ähnliche Zeitgenossen – auch wenn darin natürlich ein Körnchen Wahrheit steckt. Selektion und Genetik haben damit nichts zu tun: Die Dame ist nichts weiter als eine begabte Hirnwichserin.

## Was ist Hirnwichserei?

### Mögliche Definitionen

Stellen wir zunächst einmal klar: Hirnwichserei ist etwas völlig Natürliches. Wenn Sie zur Gruppe der Hirnwichser gehören, sind Sie weder ein Ungeheuer noch über die Maßen dämlich<sup>9</sup>. Wir sind alle Hirnwichser.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass man zuerst eine ordentliche Definition braucht, wenn man etwas richtig begreifen will. Das sollen sie mir mal vorführen, zum Beispiel an meiner Cousine Caterina. Der gebildete Leser, so ein solcher sich überhaupt zwischen die Seiten dieses Buches verirrt, wird vermutlich gegen eine wissenschaftliche Definition des Begriffes Hirnwichserei nichts einzuwenden haben:

---

<sup>9</sup> Ja, ich weiß. »Dämlich« kommt von »Dame«. Da können Sie mal sehen, wie schwierig es ist, in Büchern auch nur den Anschein von Sexismus zu vermeiden.



Giulio Cesare Jacobbe

### **Wie Sie Ihre Hirnwischerei abstellen und stattdessen das Leben genießen**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21716-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2005

Witzig, provokant, geistreich – freche Lebenshilfe der charmantesten Art ...

Wir denken viel zu viel. Statt das Leben zu nehmen, wie es uns täglich neu entgegentritt, verlassen wir uns auf das, was wir planen, kalkulieren, erwarten, aufarbeiten et cetera. Dies nennt Jacobbe die Neurose der „Hirnwischerei“. Dieser Zeitkrankheit rückt der Psychologieprofessor mit pointiertem Witz und unerschöpflichem Fachwissen zu Leibe. Wir erfahren, wie wir positive Hirnwischereien, zum Beispiel die Besessenheit von kreativen Projekten, zu unseren Gunsten nutzen können und vor allem: mit welchen Methoden wir unsere angeborenen Reaktionen überlisten, so dass wir das Leben endlich in seiner ganzen Fülle genießen können.