



**IMPULS
VERLAG**

Copyright: 1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe

März 2025

© Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-911368-75-9

Einleitung	6
Wer wir sind	6
Warum dieses Buch?	8
Bullshit im Alltag – kennst du das?	9
Was dich in diesem Buch erwartet	11
Deine Einladung zum Bullshit-Detox	13
Kapitel 1 – Morgen-Bullshit bewältigen	14
1. Einführung: Der ganz normale Morgenzirkus	14
2. Persönliche Anekdote: Als der Wecker stumm blieb	15
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Warum Zeitdruck am Morgen so stresst	16
4. Praxis-Tipps: Wie du den Morgen-Bullshit reduzierst	18
5. Übung: Erstelle deine eigene „Morgen-Routine-Checkliste“	20
6. Zusammenfassung: Mit weniger Druck in den Tag starten	22
Die 45 Morgen-Impulse (#1–#45)	23
Ein Wort zum Abschluss dieses Kapitels	28
Kapitel 2 – Job-Bullshit: Wenn To-do-Listen explodieren	29
1. Einführung: Der ganz normale Büro-Dschungel	29
2. Persönliche Anekdote: Als der Berg einfach nicht kleiner wurde	30
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Multitasking & Stresshormone	31
4. Praxis-Tipps: Job-Bullshit eindämmen	32
5. Übung: Dein „Stress-Radar“	34
6. Zusammenfassung: Job-Bullshit in die Schranken weisen	35
Die 45 Job-Impulse (#46–#90)	36
Ein Wort zum Abschluss dieses Kapitels	41
Kapitel 3 – Eltern-Bullshit: Vom Spielzeugchaos zum Erziehungsmarathon	42
1. Einführung: Das Elternkarussell	42
2. Persönliche Anekdote: Als der Tag echt nicht mehr zu retten schien	43
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Wenn Elternstress zum Normalzustand wird	44

4. Praxis-Tipps: Eltern-Bullshit minimieren _____	46
5. Übung: Die Familien-Inventur _____	48
6. Zusammenfassung: Eltern-Bullshit? Lach drüber! _____	49
Die 45 Eltern-Impulse (#91–#135) _____	50
Ein Wort zum Abschluss dieses Kapitels _____	55
Kapitel 4 – Zeit-Bullshit: Immer auf Achse, nie im Moment _____	56
1. Einführung: Vom digitalen Hamsterrad zur Alltagshektik _____	56
2. Persönliche Anekdote: Als ich (Marina) das Mittagessen zwischen Autotür und Bürostuhl erledigte _____	57
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Warum wir Zeitmangel spüren _____	58
4. Praxis-Tipps: Zeit-Bullshit entschleunigen _____	59
5. Übung: 24-Stunden-Bullshit-Detox _____	61
6. Zusammenfassung: Weniger Hetze, mehr Leben _____	62
Die 45 Zeit-Impulse (#136–#180) _____	63
Ein Wort zum Abschluss dieses Kapitels _____	68
Kapitel 5 – Social-Media-Bullshit: Filterwelten und Vergleichsfallen _____	69
1. Einführung: Digitales Schaufenster der Makellosigkeit _____	69
2. Persönliche Anekdote: Likes als Wertmesser _____	70
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Dopamin, Suchtfaktor und verzerrte Realitäten _____	72
4. Praxis-Tipps: So entziehst du dich dem Social-Media-Bullshit _____	73
5. Übung: „Real-Life-Feed“ vs. Online-Feed _____	75
6. Zusammenfassung: Social Media als Scheinwelt verstehen _____	75
Die 45 Social-Media-Impulse (#181–#225) _____	76
Ein Wort zum Abschluss dieses Kapitels _____	80
Kapitel 6 – Perfektions-Bullshit: Der Drang, alles richtig zu machen _____	81
1. Einführung: 150 % als neuer Standard? _____	81
2. Persönliche Anekdote: Der stundenlang überarbeitete Text _____	82
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Perfektionismus als Stressfalle _____	83
4. Praxis-Tipps: „Gut genug“ lernen _____	84

5. Übung: „Der schiefe Bilderrahmen“	85
6. Zusammenfassung: Perfektion als Illusion enttarnen	86
Die 45 Perfektions-Impulse (#226–#270)	87
Ein Wort zum Abschluss dieses Kapitels	91
Kapitel 7 – Beziehungs-Bullshit: Liebe, Lust und Alltagsfrust	92
1. Einführung: Zwischen Romantik und Sockenbergen	92
2. Persönliche Anekdote: Der Streit über „nichts“	93
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Paar-Kommunikation & Stress	95
4. Praxis-Tipps: Alltagsfrust oder Beziehungs-Lust?	96
5. Übung: „10-Minuten-Herz-zu-Herz“	97
6. Zusammenfassung: Liebe in allen Schattierungen	98
Ein Wort zum Abschluss dieses Kapitels	103
Kapitel 8 – Bullshit-Detox: Das Leben leichter nehmen	104
1. Einführung: Die bunte Palette des Alltags-Bullshits	104
2. Persönliche Anekdote: Wie mein Kalender plötzlich Puffer bekam	105
3. Wissenschaftlicher Hintergrund: Gewohnheiten, Routinen & Resilienz	106
4. Praxis-Tipps: Detox in allen Bereichen	107
5. Übung: 7-Tage-Bullshit-Detox	108
6. Zusammenfassung: Leichter Leben	109
Die 50 Detox-Impulse (#316–#365)	110
Ein letztes Wort zum Abschied (und Neubeginn)	115
Schluss: Dein Leben. Dein Weg. Weniger Bullshit.	116
Was kommt als Nächstes?	118
Abschließendes Dankeschön	118
Dein Anti-Bullshit-Weg	119

Einleitung



Wer wir sind

Hey du! Schön, dass du hier gelandet bist. Wir sind Marina und Christine – zwei ganz normale Chaotinnen mit Koffein im Blut und jeder Menge Alltagswahnsinn im Gepäck. Als gestresste Berufstätige und Mamas (ja, auch unsere Kinder halten uns auf Trab) wissen wir genau, wie es ist, wenn im Kopf das Gedankenkarussell rotiert und man vor lauter To-dos den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht. Wir haben uns kennengelernt, weil wir beide irgendwann gemerkt haben: So kann's nicht weitergehen – irgendwas müssen wir ändern, bevor uns der Alltags-Bullshit komplett verschluckt.

Uns bewegt vor allem eins: das echte Leben mit all seinen Höhen und Tiefen. Wir sind keine abgehobenen Gurus auf einem Meditationskissen (obwohl wir

meditiert haben – mit mäßigem Erfolg, dazu später mehr). Stattdessen sind wir zwei Freundinnen, die sich durch denselben Dschungel schlagen wie du: Job, Familie, Social Media, der tägliche Wahnsinn halt.

Unsere Superkraft? Humor und Ehrlichkeit. Wenn wir eines gelernt haben, dann dass Lachen über sich selbst oft der beste Rettungsring ist, um nicht im Chaos unterzugehen. Und genau deshalb sitzen wir jetzt hier (im Geiste zusammen mit dir auf dem Sofa, mit einem großen Pott Kaffee) und schreiben dieses Buch.



Warum dieses Buch?



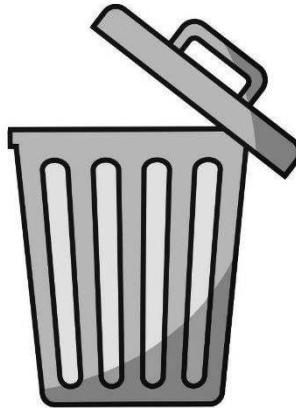
Warum zur Hölle noch ein Ratgeber, fragst du dich? Ganz einfach: Weil wir die Nase voll hatten – voll von all den gut gemeinten Tipps, die am Ende nur noch mehr Druck machen. “Steh um 5 Uhr auf, trink Selleriesaft, mach täglich 30 Minuten Yoga und vergiss bloß nicht, dabei zu lächeln!” Kennst du solche Ratschläge? Wir auch. Und weißt du was? Sie haben uns eher verrückt gemacht als geholfen. Wir waren dauergestresst, innerlich unruhig und stets überzeugt, nicht genug zu sein – trotz Selbstoptimierungswahn und zig gelesenen Ratgeber-Artikeln.

Irgendwann kam der Punkt, an dem wir uns anschauten (wahrscheinlich mit Augenringen bis zum Kinn, vom Leben gezeichnet) und beschlossen: Schluss mit dem Bullshit!

Schluss mit dem Gefühl, ständig funktionieren zu müssen und dabei sich selbst zu vergessen. Wir brauchten kein weiteres Programm zur Selbstperfektionierung, sondern eine Pause. Etwas, das uns erdet, uns zum Lachen bringt und daran erinnert, was wirklich wichtig ist. Also haben wir angefangen, jeden Tag einen kleinen “Anti-Bullshit”-Gedanken aufzuschreiben – mal mutig, mal tröstlich, mal

frech provokant. Diese kleinen Gedankensnacks haben uns so gut getan, dass wir sie in diesem Buch mit dir teilen wollen.

Bullshit im Alltag – kennst du das?

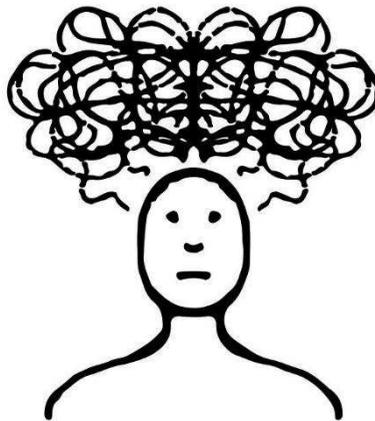


Mal ehrlich: Das Leben heute kann einen ganz schön in den Wahnsinn treiben. Überall lauern Stressfallen und Nervensägen, die an unseren Nerven zerren. Hier ein kleiner Blick auf das tägliche Bullshit-Buffet, das vielen von uns serviert wird:

- **Zeitdruck** – Der Tag hat gefühlt zu wenig Stunden. Morgens hetzt du schon beim Zähneputzen, weil die Uhr tickt. Ständig bist du auf dem Sprung, immer das nächste To-do im Nacken. Entspannung? Vielleicht nächstes Jahr wieder.
- **Social Media-Dauerfeuer** – Du scrollst durch Instagram & Co. und fühlst dich sofort unzulänglich. Alle anderen scheinen ein perfektes Leben zu führen: Traumkörper, Erfolg im Job, immer lächelnd. Dein eigenes Leben wirkt dagegen plötzlich wie ein Schwarz-Weiß-Film aus den 80ern. (Und trotzdem kannst du nicht aufhören zu scrollen – FOMO lässt grüßen.)
- **Job-Chaos** – Im Büro oder Homeoffice stapeln sich die Aufgaben. Dein Posteingang quillt über, der Chef will Ergebnisse “gestern” und die Kollegen schicken Nachrichten im Minutentakt. Multitasking mutiert zum Überlebensmodus, Mittagspause? Fehlanzeige. Du fragst dich, wie lange du das Hamsterrad noch treten kannst, bevor dir schwindelig wird.
- **Elternsein im Ausnahmezustand** – Du liebst deine Kids über alles, klar. Aber mal ehrlich: Zwischen Windelwechsel, Wutausbrüchen im Supermarkt und nächtlichen “Partys” am Kinderbett fühlst du dich manchmal wie der Zombie aus *The Walking Dead*. Kinder sollen Freude machen – tun sie auch! – aber sie treiben deinen Stresspegel auch in schwindelerregende Höhen. (Stichwort: chronischer Schlafentzug.)

- **Selbstzweifel** – In deinem Kopf wohnt ein kleiner fieser Kritiker, der genau weiß, welche Knöpfe er drücken muss. "Warum krieg ich das nicht hin? Alle anderen schaffen das doch mit links!" tönt es innerlich. Egal wie sehr du dich anstrengst, dieser innere Quälgeist flüstert dir ein, dass du nicht gut genug bist. Ein echter Stimmungskiller, Tag für Tag.
- **Perfektionsdruck & Selbstoptimierungswahn** – Du willst alles richtig machen – am liebsten perfekt. Besser aussehen, effizienter arbeiten, ein Vorzeigemensch sein. Du vergleichst dich mit Hochglanz-Idealen und setzt die Messlatte so hoch, dass selbst Olympiasieger drunter durchlaufen könnten. Jeder Moment muss "produktiv" genutzt werden, jede Schwäche ausgebügelt. Fehler machen? Bloß nicht, könnte ja den schönen Schein ruinieren.

Kommt dir einiges (oder alles) davon bekannt vor? Willkommen im Club! Das ist der alltägliche Wahnsinn, den wir alle kennen – inklusive uns, den Autorinnen dieses Buches. Genau diese Alltagsdramen und Kopfkarusselle meinen wir mit "Bullshit". Vieles davon lässt sich nicht komplett abstellen (wir können die Welt ja nicht neu erfinden). Aber wir können lernen, anders damit umzugehen. Und genau da setzt unser Anti-Bullshit-Buch an.



Was dich in diesem Buch erwartet



Okay, genug geredet über den ganzen Mist da draußen – jetzt zu unserem Masterplan gegen den Kopfchaos-Kram! Was genau hältst du da in den Händen? *Das Anti-Bullshitbuch für deinen Kopf* ist kein gewöhnlicher Schmöker, den du einmal liest und ins Regal stellst. Es ist eher wie ein guter Freund, der dich durchs Jahr begleitet. Genauer gesagt findest du hier 365 Impulse – für jeden Tag einen kleinen Denkanstoß, einen humorvollen Tritt in den Hintern oder einen liebevollen Reminder, tief durchzuatmen. Und keine Sorge: Das sind keine seitenlangen Abhandlungen. Jeder Impuls passt in deinen Tag, egal wie vollgepackt er ist. Lies ihn morgens zum Kaffee, unterwegs in der Bahn oder abends im Pyjama – ganz wie es dir passt.

Die 365 Texte sind in 8 Kapitel aufgeteilt, jeweils zu einem großen Lebensbereich, in dem gerne mal Bullshit im Kopf entsteht. Du kannst das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder querbeet nach Lust und Laune stöbern – ganz ohne Druck. Wenn dich gerade der Job nervt, spring ins Job-Kapitel. Zoff mit dem Schatz? Ab ins Beziehungs-Kapitel. Oder geh es klassisch an: jeden Tag ein Impuls, schön der Reihe nach. Alles kann, nix muss!

Damit du schon mal einen Vorgeschmack bekommst, hier ein kurzer Überblick über unsere Kapitel:

- **Morgen-Bullshit** – Wie du den Tag startest, ohne direkt im Morgenchaos unterzugehen. Vom Snooze-Drama bis zum “Schon wieder verschlafen“-Panikmoment: Hier gibt’s Muntermacher für Morgenmuffel und Gedanken, die dich statt mit Drama lieber mit einem Grinsen aus dem Bett bringen.
- **Alltags-Bullshit** – Der ganz normale Wahnsinn zwischen Aufstehen und Schlafengehen (außer Job und Liebe, dafür gibt’s eigene Kapitel). Ob endlose To-do-Listen, Haushalt, WhatsApp-Dauerbimmel oder die News-App mit ihren Weltuntergangsmeldungen: Dieses Kapitel hilft dir, im Alltagssturm die Nerven zu behalten.
- **Job-Bullshit** – Meetings, Mails und Montagsfrust. Hier dreht sich alles um den Irrsinn des Arbeitslebens. Wie überlebt man den Büroalltag, den

Chef mit Sonnenkönig-Allüren und die Kollegen, die schon um 7 Uhr früh vor Tatendrang sprühen? Mit einem Augenzwinkern und neuen Blickwinkeln – dieses Kapitel liefert sie.

- **Eltern-Bullshit** – Für alle mit Kids (oder diejenigen, die wissen wollen, was sie erwartet). Wir reden über den Elternalltag zwischen Lego-Tretminen, Kindergeburtstags-Marathon und dem Versuch, trotz Chaos noch man selbst zu bleiben. Humorvoller Trost und ehrliche “Du bist nicht allein”-Momente garantiert.
- **Beziehungs-Bullshit** – Liebe ist toll, aber Beziehungen sind manchmal... naja, kompliziert. Von Kommunikationskrisen (“Nein, mir geht’s gut!” – *Spoiler*: geht’s nicht) bis zu schmutzigen Socken auf dem Boden: In diesem Kapitel geht’s ums liebevolle Miteinander und wie man den Beziehungswahnsinn mit Herz und Humor meistert.
- **Kopf-Bullshit** – Das Gedankenkarussell in deinem eigenen Kopf, die fiesen Selbstzweifel, Ängste und dieser innere Saboteur, der dich kleinredet. Hier bekommst du Impulse, um den inneren Kritiker ins Timeout zu schicken und dein Gedanken-Chaos zu zähmen. Weniger Kopfzerbrechen, mehr innere Ruhe – yes please!
- **Perfektions-Bullshit** – Schluss mit dem “höher, schneller, weiter, perfekter”! In diesem Kapitel darfst du all den Selbstoptimierungs-Hokuspokus mal hinterfragen. Wir zeigen dir, wie du den Druck rausnimmst, unperfekt großartig bist und den Spaß am Leben wieder vor den Perfektionszwang stellst.
- **Bullshit-Detox** – Das Finale furioso! Hier dreht sich alles ums Loslassen und Aufräumen – im Kopf und im Leben. Wir fassen die besten Anti-BS-Strategien nochmal zusammen und begleiten dich dabei, Schritt für Schritt den Ballast abzuwerfen. Eine liebevolle Detox-Kur für die Seele, damit du am Ende sagen kannst: Mein Kopf fühlt sich endlich leichter an.

Nicht schlecht, oder? Du siehst, wir haben einmal quer durch den Gemüsegarten des modernen Lebens gepflügt und den ganzen Mist zusammengesammelt, um ihn dann gemeinsam humorvoll zu kompostieren – auf dass etwas Gutes daraus wächst.