



# **DAS SYSTEM HANDBUCH**

**Eine Anleitung für Neulinge auf Planet Erde**

**ÖNDER DEMIR**

**„Das System zu verstehen, heißt nicht, es zu hassen –  
sondern zu erkennen, wie tief man selbst darin steckt.“**

**Önder Demir**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort – An die Neulinge .....	6
Kapitel 1 – Willkommen im Spiel .....	8
Kapitel 2 – Die Regeln des Systems .....	13
Kapitel 3 – Schule, Arbeit, Geld: Der Kreislauf .....	17
Kapitel 4 – Medien, Macht & Manipulation .....	22
Kapitel 5 – Freiheit: echt oder Illusion? .....	28
Kapitel 6 – Wege aus der Matrix .....	34
Kapitel 7 – Systemfehler: Wie du sie erkennst .....	40
Kapitel 8 – Neustart: Dein eigenes System .....	46
Nachwort – Für die, die bleiben .....	52



## **Vorwort – An die Neulinge**

### **Willkommen im System.**

Wenn du das hier liest, bist du schon einen Schritt weiter als die meisten.

Denn die meisten laufen einfach los ohne zu merken, dass sie Teil eines Spiels sind.

Dieses Buch ist keine Verschwörung, keine Religion, kein Manifest.

Es ist ein Handbuch.

Eine Sammlung von Beobachtungen, Erfahrungen und Fragen, die dich dabei unterstützen sollen, die Welt mit klareren Augen zu sehen.

Hier geht's nicht darum, „gegen das System“ zu kämpfen.

Denn das System bist auch du.

Du atmest es, du fütterst es, du formst es mit jedem Klick, jedem Gedanken, jeder Entscheidung.

Aber du kannst lernen, bewusst zu spielen, statt unbewusst gespielt zu werden.

Die meisten Menschen werden geboren, programmiert, funktionieren und sterben, ohne je zu erkennen, dass sie von Anfang an in einer Struktur leben, die sie beschäftigt, abhängig und abgelenkt hält.

Dieses Handbuch ist dein Werkzeug, das zu durchschauen.

Nicht, um zu fliehen, sondern um frei zu werden während du mittendrin bist.

Ich werde dir nichts befehlen, nichts verkaufen, nichts schönreden.