



Simone C. Franzius

Mensch, ~~ärgere~~ *töte* dich nicht

Wie du den Spieler am
Spielbrett des Lebens
selbst vergiftest.

Ein Handbuch für das
biologische Betriebs-
system deines Körpers.



Lipre



Impressum

© 2026 Simone C. Franzius

Verlagslabel: Literaturprojekte (Lipre)

Cover-Abbildung: KI (Gemini, Nano Banana 2)

Umschlaggestaltung: Simone C. Franzius

ISBN / EAN 8063600100763

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:
Simone C. Franzius, Peter-Rosegger-Str. 36, 26721 Emden, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis der Autorin darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Sier übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Simone C. Franzius

Mensch, ~~ärgere~~ töte dich nicht

Wie du den Spieler am
Spielbrett des Lebens
selbst vergiftest.

Ein Handbuch für das
biologische Betriebs-
system deines Körpers.

Ratgeber

Inhalt

Vorwort: Vom Spielfeldrand mitten ins Getümmel	9
Teil 1: Die Hardware-Analyse: Warum dein Gehirn das Spielbrett schreddert.....	12
Kapitel 1: Der Mandelkopf-Diktator - Sicherheit geht vor Überleben	12
Kapitel 2: Der Hardware-Bug - Wenn die Feinmotorik aussteigt	17
Kapitel 3: Das Ego-Spielfeld - Wenn die Figur zur Identität wird	21
Kapitel 4: Der Gerechtigkeits-Wahn - Warum das Spiel dir nichts schuldet.....	26
Teil 2: Die Spielregeln der Gelassenheit.....	31
Kapitel 5: Die Muster-Unterbrechung – Den Wachhund an die Leine legen	32
Kapitel 6: Den Spielzug neutralisieren – Die Technik der wertfreien Annahme.....	37
Kapitel 7: Das Spielfeld der Realität – Von der Bewertung zur Beobachtung	42
Kapitel 8: Die Ungewissheit aushalten – Vertrauen statt Kontrolle	46
Kapitel 9: Die Souveränität der Kommunikation – Worte als Werkzeuge, nicht als Waffen	50
Kapitel 10: Die Kunst des Loslassens – Das Ergebnis ist zweitrangig	56
Teil 3: Die Geisterbahn im Kopf Wahrnehmung und Täuschung	62
Kapitel 11: Befürchtungen und Sorgen – Die Simulation des Schreckens	63

Kapitel 12: Vorstellungen und Enttäuschungen – Der Aufprall auf die Realität	67
Kapitel 13: Die Projektions-Peitsche – Der Spiegel-Schock	71
Kapitel 14: Der Moral-Joker und die Kritik – Wenn Urteile dich gefangen nehmen (oder befreien können)	75
Kapitel 15: Die alten Programme – Wie Prägungen und Glaubenssätze dein Spiel steuern	79
Kapitel 16: Die 4F – Wie dein Körper auf Gefahr reagiert.....	86
Teil 4: Die Mitspieler (Soziale Stolperfallen).....	93
Kapitel 17: Der hilflose Helfer – Wenn du die Probleme der anderen lösen willst.....	94
Kapitel 18: Der Wettbewerbs-Trip – Wenn du aus jedem Spiel einen Kampf machst	103
Kapitel 19: Der Neid-Faktor – Wenn Erfolg zur sozialen Bedrohung wird.....	112
Kapitel 20: Der Sog der Gruppe – Wenn alle durchdrehen.....	116
Kapitel 21: Die Masken am Tisch – Warum wir Rollen spielen.....	124
Teil 5: Die Joker-Karten – Das System-Hacking	129
Kapitel 22: Dankbarkeit und Anerkennung – Wie du dein Nervensystem umprogrammierst ...	130
Kapitel 23: Die Segnung des Störers – Souveränität durch Frequenzwechsel	142
Kapitel 24: Vergebung – Die letzte Joker-Karte für den alten Groll	146

Kapitel 25: Uncreate – Wie du Gedanken auflöst, die dich festhalten	154
Kapitel 26: Humor als Waffe – Wenn Lachen die beste Antwort ist.....	165
Kapitel 27: Die Beobachter-Position – Raus aus der Figur	173
Kapitel 28: Silent Moves – Die Macht der Rechtfertigungslosigkeit	176
Teil 6: Das Große Spiel – Der Transfer in die Realität ..	182
Kapitel 29: Die Trainings-Arena – Warum das Brett die beste Schule ist	183
Kapitel 30: Die Illusion des »Ernstfalls« – Das Leben als Spielfläche	187
Kapitel 31: Das Ende der Täuschung – Zusammenfassung	193
Literaturtipps	200
Weitere Titel der Autorin	202

Vorwort

Vom Spielfeldrand mitten ins Getümmel



Bevor wir gemeinsam die erste Karte ziehen, eines vorab: Ich schreibe dieses Buch nicht von einem hohen Thron der unfehlbaren Erleuchtung herab. Ganz im Gegenteil. Ich stecke mittendrin. Auch ich bin nicht perfekt. Auch ich erwische mich täglich dabei, wie meine Amygdala versucht, die Welt-herrschaft über mein Wohnzimmer zu übernehmen. Auch ich rege mich mal über Dummheit oder Ignoranz auf, nur um Sekunden später festzustellen, dass ich gerade mal wieder meinen eigenen Schatten auf das Spielbrett geworfen habe.

Gelassenheit ist kein Ziel, das man einmal erreicht und dann einrahmt. Es ist ein tägliches Training. Dieses Buch ist mein persönliches Trainingsprotokoll – eine Mischung aus biologischen Fakten, metaphysischen Gesetzen und der entwaffnenden Erkenntnis, dass wir uns oft viel zu ernst nehmen, während wir uns eigentlich nur gegenseitig über das Brett zu schubsen versuchen.

Wichtige Hinweise zu diesem Buch

Dieses Buch lädt dich ein, deine innere Weisheit zu entdecken und mehr Verantwortung für dein Wohlbefinden zu übernehmen – stets in Verbindung mit gesundem Menschenverstand und professioneller Unterstützung, wenn nötig.

Zur Sprache: Ich spreche dich direkt mit »Du« an – das schafft Nähe. Die klare, flüssige Lesbarkeit steht im Vordergrund. Wenn von »Menschen« oder »Mitspielern« die Rede ist, sind alle Geschlechter gemeint. Dieses Buch ist für alle geschrieben, die bereit sind, ihr Spiel zu verbessern.

Wichtiger Hinweis (Disclaimer)

Dieses Buch ist ein Werkzeugkasten, kein Streichelzoo. Es richtet sich an Menschen, die bereit sind, radikale Eigenverantwortung für ihren inneren Zustand zu übernehmen.

1. Kein Ersatz für Therapie: Die in diesem Buch beschriebenen Methoden dienen der Persönlichkeitsentwicklung und der Steigerung der allgemeinen Lebensqualität durch das Verständnis biologischer und metaphysischer Zusammenhänge. Dieses Buch ist **keine** Psychotherapie und kein Ersatz für eine medizinische oder psychiatrische Behandlung. Wenn du dich in einer akuten psychischen Krise befindest oder unter klinischen Depressionen leidest, wende dich bitte umgehend an einen Arzt oder qualifizierten Therapeuten.

2. Eigenverantwortung: Der Titel »Mensch, töte dich nicht« ist als dringender Appell zu verstehen, den biologischen »Selbstmord auf Raten« durch chronischen Stress, Groll und Identifikation zu stoppen. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Umsetzung der Techniken oder für Konsequenzen, die daraus entstehen, dass du dein Leben plötzlich gelassener siehst als dein Umfeld.

3. Trigger-Warnung: Der Schreibstil ist direkt, konfrontativ und verzichtet auf weichgespülte Formulierungen. Wenn du dazu neigst, dich schnell angegriffen zu fühlen oder eine Bestätigung deiner Opferrolle suchst, ist dieses Buch die falsche Wahl für dich. Du liest auf eigene Gefahr.

Teil 1

Die Hardware-Analyse: Warum dein Gehirn das Spielbrett schreddert

Kapitel 1

Der Mandelkopf-Diktator Sicherheit geht vor Überleben



Da sitzen wir nun. Erwachsene Menschen, die eigentlich in der Lage sind, ihr Leben zu meistern – und verwandeln uns innerhalb von Sekunden in einen hochroten Wutbürger, nur weil eine kleine Holzfigur zurück auf Los geschickt wurde.

Warum?

Weil am Spielbrett des Lebens nicht dein kühler Verstand das Kommando hat. Sondern ein winziger, leicht paranoider

Zellhaufen tief in deinem Gehirn. Ich nenne ihn freundlich: den Mandelkopf-Diktator.

Dein Steinzeit-Wachhund hat kein Update bekommen

Tief in deinem Schädel residiert die Amygdala. Stell sie dir vor wie einen alten Wachhund, der direkt neben deinem Spielbrett hockt und seit der letzten Eiszeit kein Software-Update mehr gesehen hat. Er kennt nur zwei Zustände: »Alles super« – dann döst er vor sich hin. Oder »Wir werden alle sterben« – dann rastet er aus.

Während du glaubst, du würdest gerade strategisch über deinen nächsten Zug nachdenken, hat dieser Diktator im Hintergrund längst die biologische Abrissbirne geschwungen.

Das Problem: Für diesen Hund gibt es keinen Unterschied zwischen einem Säbelzahn timer und einem blöden Spruch deines Mitspielers. Sobald eine deiner Figuren geschlagen wird – peng – drückt die Amygdala den roten Panikknopf.

Sie ist dabei etwa 0,02 Sekunden schneller als dein Verstand. Bevor deine Logik überhaupt registrieren kann, dass es sich nur um ein Stück lackiertes Holz handelt, hat die Amygdala deine Vernunft einfach vom Stromnetz getrennt. Du bist in diesem Moment biologisch gesehen unzurechnungsfähig. Über was danach kommt, schütteln viele später

unverständlich den Kopf und wissen nicht, wie es soweit hat kommen können oder möchten das Gesagte gerne zurücknehmen.

Dein Körper schaltet auf Krieg

Wenn die Amygdala »Feuer!« schreit, geht eine Kettenreaktion los. Sie alarmiert den Hypothalamus. Der Hypothalamus befiehlt den Nebennieren, den Körper mit Adrenalin und Cortisol zu fluten. Dein Blut verschwindet aus dem Vorderhirn und schießt in die Muskeln.

Dein System bereitet dich darauf vor, entweder den Mitspieler mitsamt dem Spielbrett zu erschlagen oder so schnell wie möglich vom Tisch weg auf den nächsten Baum zu klettern. Dass du stattdessen mit einer kleinen Holzfigur in der Hand auf einem gepolsterten Stuhl sitzt, hat dein System schlicht nicht auf dem Schirm.

Der Körper zahlt die Zeche

Das eigentliche Problem: Diese ganze Energie hat kein Ventil. Du rennst nicht, du kämpfst nicht, du sitzt einfach nur da und leistest inneren Widerstand gegen das, was gerade geschieht. Und genau hier wird es schmerzhaft. Dein Körper weiß nicht wohin mit dem ganzen chemischen Hochleistungskraftstoff und fängt an, ihn gegen sich selbst zu verwenden.

Der Magen zum Beispiel. In dem Moment, in dem die Amygdala Alarm schlägt, wird die Magenschleimhaut schlechter durchblutet. Die Produktion von schützendem Schleim fährt runter, während die Magensäure – befeuert durch deinen inneren Groll – weiter brodet. Wer sich regelmäßig über die Ereignisse aufregt, züchtet sich sein Magengeschwür nicht durch das Essen, sondern durch die Weigerung, die aktuelle Situation zu akzeptieren. Der Körper fängt buchstäblich an, sich selbst zu zersetzen.

Das Herz rast. Adrenalin peitscht es auf Hochtouren, während das Cortisol die Gefäße verengt. Der Blutdruck schießt durch die Decke – gegen einen Widerstand, der nur in deiner Ablehnung der Realität existiert. Wer über Jahre hinweg diesen inneren Hochdruck hält, sorgt für Mikroverletzungen in den Gefäßwänden. Dort lagert sich Kalk ab, bis die Leitung dicht ist. Der Herzinfarkt ist am Ende oft nur die letzte Quittung für ein völlig überlastetes Spielbrett, das man viel zu ernst genommen hat.

Die Nieren leiden mit. Wenn du unter Dauerstress stehst, verändert sich der gesamte Stoffwechsel. Die Nebennieren arbeiten im Dauermodus, der Mineralhaushalt gerät aus den Fugen. Die Niere, eigentlich für die Reinigung zuständig, wird mit Stoffwechselendprodukten überflutet, die sie im Alarmmodus nicht mehr loswird. Nierensteine sind nichts anderes als die materielle Form von festgefahretem Groll, den man nicht loslassen wollte.

Und **dein Immunsystem** macht schlapp. Wer braucht Abwehrkräfte gegen Viren, wenn er angeblich gerade vom Tiger gefressen wird? Die Zellerneuerung macht Pause, Entzündungswerte steigen. Wer sich chronisch über die Spielzüge des Lebens aufregt, liefert seinen Körper schutzlos jeder Infektion aus.

Der Preis des Widerstands

Wir opfern unsere wertvolle biologische Hardware für die Illusion, wir müssten gegen das kämpfen, was gerade ist. Jedes Mal, wenn wir unbewusst in diesen Modus rutschen, geben wir ein Stück unserer Lebenskraft ab – für einen Widerstand gegen eine Realität, die längst eingetreten ist.

Der Mandelkopf-Diktator glaubt, er müsste das Leben korrigieren, während er in Wahrheit nur das Herz-Kreislauf-System in den Ruin treibt.

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, ihn an die Leine zu legen. Aber dazu kommen wir später. Erst einmal wollen wir verstehen, mit wem wir es da eigentlich zu tun haben.

Bleib dran. Es wird freundlich. Und es wird sich lohnen.

Dein Ärger ist eine biologische Waffe – gerichtet gegen dich selbst.

Wir glauben, wir kämpfen gegen die Ignoranz der anderen, gegen rücksichtslose Mitspieler oder den täglichen Wahnsinn. In Wahrheit führen wir einen Vernichtungsfeldzug gegen das eigene System. Jedes Mal, wenn du im Widerstand gegen die Realität verbitterst, gibt dein Gehirn den Befehl zur chemischen Selbstzerstörung.

Der „Mandelkopf-Diktator“ in deinem Kopf kennt keinen Unterschied zwischen einer existenziellen Bedrohung und einer Nichtigkeit. Er flutet dich mit Stresshormonen. Die Quittung folgt sofort: Dein Blutdruck rast, dein Immunsystem kapituliert, dein Magen verkrampft.

Wer die Spielregeln nicht versteht, zahlt mit der Gesundheit. Magengeschwüre, chronische Erschöpfung oder der plötzliche Herzinfarkt sind oft nur das Endergebnis eines Spiels, das wir viel zu ernst genommen haben.

„Mensch, töte dich nicht“ ist die radikale Analyse deiner inneren Hardware. Dieses Buch zeigt dir den Weg aus der biologischen Falle:

- Der Not-Aus-Schalter: Wie du den chemischen Giftanschlag stoppst, bevor er dein Herz erreicht.
- Die Hardware-Falle: Warum dein Steinzeit-Gehirn dich systematisch krank macht – und wie du es umprogrammierst.
- Die Souveränität des Beobachters: Wie du dich zwei Meter hinter dich selbst setzt und so dein Leben rettest.

Hör auf, dich durch deine Reaktionen langsam selbst hinzurichten. Erkenne das Gesetz des Lebens und gewinne die Regie über deine Biologie zurück.

Es ist Zeit für deinen rettenden Spielzug.



8063600100763

