

CATHERINE GRAY

Vom  
unerwarteten  
Vergnügen,  
ein völlig  
normales  
Leben  
zu führen

© 2020 des Titels »Vom unerwarteten Vergnügen, ein völlig normales Leben zu führen« von  
Catherine Gray (ISBN 978-3-7474-0243-6) by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhalt

Vorwort . . . . .	12
Einführung . . . . .	16

## Teil I

Das Streben nach dem Außergewöhnlichen . .	29
Survival of the Negative . . . . .	31
Die hedonistische Tretmühle . . . . .	38
Satisficer vs. Maximizer . . . . .	48
Als ich nicht mehr leben wollte . . . . .	52
Ich suche die Genauigkeit der Dankbarkeit . . . . .	61
26 Dinge, die mich glücklich machen . . . . .	75

## Teil II

Normales Leben . . . . .	79
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	81
Mehr Eigentum verpflichtet mehr . . . . .	87
Kein auf Instagram vorzeigbares Zuhause . . . . .	94
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	100
Liebe Generation Miete . . . . .	102
ALLTAGSFREUDEN TEIL I . . . . .	106

## Teil III

Normal sein . . . . .	109
Angst ist etwas vollkommen Normales . . . . .	111
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	120
Mittelmäßiges Selbstwertgefühl . . . . .	122
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	124

Wut macht einen nicht zu einem »schlechten« Menschen. . . . .	127
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	132
Niemand bekommt ausschließlich gute Rückmeldungen . . . . .	134
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	141
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	142
Wir sind keine gefühllosen Roboter . . . . .	145
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	150
Wenn die Sonnenseiten-Psychologie zu weit geht . . . . .	152
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	155
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	156
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	158
ALLTAGSFREUDEN TEIL II. . . . .	160
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	162

#### Teil IV

Normal leben . . . . .	165
Ihre »logische« Familie . . . . .	167
Wie wir unsere wolkenkratzerhohen Erwartungen an Beziehungen schrumpfen . . . . .	170
Das Streben nach dem Sextakulären . . . . .	188
Warum sich Paare nach einer günstigen Hochzeit seltener scheiden lassen . . . . .	191
Sich zu trennen ist gewöhnlicher, als zusammenzubleiben . . . . .	195
Wenn man sein gesamtes künftiges Glück in die Hände anderer legt . . . . .	202
Der Mythos, dass das Singledasein einer unternormalen Existenz gleicht . . . . .	204
Slacker-Erziehung. . . . .	209
Keine italienische Mafia-Witwen-Trauer. . . . .	220
ALLTAGSFREUDEN TEIL III. . . . .	228

## Teil V

Normales Geldverdienen .....	231
Lobgesänge auf das Normale .....	233
Präsentismus über Bord werfen .....	235
Lobgesänge auf das Normale .....	240
Warum mehr Gehalt nicht mehr Glück bedeutet .....	244
Lobgesänge auf das Normale .....	254
Stress als Ehrenabzeichen .....	257
Lobgesänge auf das Normale .....	263
Angestellte, die von der Sonnenseite träumen .....	267
Lobgesänge auf das Normale .....	270
Ich möchte ein Influencer sein .....	272
Lobgesänge auf das Normale .....	279
Anmerkung für die ohne Ersparnisse .....	281

## Teil VI

Normale Gehirne und Ausfallzeiten .....	283
Lobgesänge auf das Normale .....	285
Zur Verteidigung eines durchschnittlichen Nachrichtenkonsums .....	287
Lobgesänge auf das Normale .....	297
Lobgesänge auf das Normale .....	300
Erreichbarkeit wie in den Neunzigern .....	302
Lobgesänge auf das Normale .....	325
Rückläufige Gewinne beim Fernsehen .....	327
Lobgesänge auf das Normale .....	330
Über mittelmäßige und doch herrliche Kreativität .....	332
Lobgesänge auf das Normale .....	338
ALLTAGSFREUDEN TEIL IV .....	340

## Teil VII

Normale Körper .....	343
Ein Lob der durchschnittlichen Attraktivität .....	345
Altern, wie für uns vorgesehen .....	352
Dinge, die mir in meinen Zwanzigern nicht passiert sind . . .	357
Ein Körper in Durchschnittsgröße .....	359
Lobgesänge auf das Normale .....	367
Lieber für den Kopf als für den Hintern trainieren .....	370
Lobgesänge auf das Normale .....	373
Lobgesänge auf das Normale .....	381
Zur Verteidigung des gewöhnlichen Work-outs .....	383
Ein Brief an meinen Körper .....	389
Das unterschätzte Vergnügen normalen Sports .....	390

## Teil VIII

Ein ziemlich normaler Schluss .....	393
Tweets vom Planeten Außergewöhnlich .....	395
Mein Manifest, um nie das Vergnügen am Normalen zu verlieren .....	397
Das Cottage .....	418
Quellen .....	420
Dank .....	431
Über die Autorin .....	432