

LESEPROBE

MANIFEST 01: DIE ENTKONDITIONIERUNG



INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1: Der biologische & psychologische Müdigkeitsgenerator

KAPITEL 2: Die Demontage der 7 gesellschaftlichen Kern-Lügen

KAPITEL 3: Die 4 Energie-Abschöpfungskanäle

KAPITEL 4: Das 7-Tage-Entkonditionierungs-Protokoll

Das Anti-System (DNS – Die Neue Souveränität)

RECHTLICHER UND MENTALER DISCLAIMER

Dieses Dokument ist kein Wohlfühl-Ratgeber. Es enthält keine esoterischen Floskeln, keine Motivationstricks und keine Ratschläge zum "Aushalten". Es ist eine kalte, psychologische und strukturelle Demontage des gesellschaftlichen Hamsterrads. Wer dieses Dokument liest, verzichtet auf das Recht, sich weiterhin als lähmungsfreies Opfer seiner Umstände zu definieren.

Leseprobe: Manifest 01: Die Entkonditionierung
1. Auflage 2026

Herausgeber:

espero e.K.

Inhaber: Tim Weinel

Seeblick 2

35644 Hohenahr

zero@getreturnzero.de

AG Wetzlar – HRA 8153

© 2026 espero e.K. - Alle Rechte vorbehalten.

Nutzungshinweis:

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt und nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags/Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Es darf weder ganz noch teilweise weiterverkauft, getauscht, kostenlos abgegeben oder auf Tauschbörsen/Plattformen hochgeladen werden. Die Nutzung für Text- und Data-Mining (§ 44b UrhG) ist ausdrücklich vorbehalten. Vielen Dank, dass Du die Arbeit des Autors respektierst.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet. Eine Haftung für Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte sowie für eventuelle Schäden aus der Anwendung wird ausgeschlossen. Alle Angaben in diesem E-Book wurden mit größter Sorgfalt geprüft. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Inhalte sowie für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der bereitgestellten Informationen entstehen.

VORWORT: Das Manifest der Kälte

Die Anatomie deines Erwachens

„Wer in einem verrückten System angepasst ist, ist nicht gesund. Er ist nur außergewöhnlich gut taub gemacht worden.“

Die große Illusion der Selbstoptimierung

Die meisten Menschen verbringen ihr gesamtes Leben in einem Zustand, den die Psychologie als **erlernte Hilflosigkeit** bezeichnet. Sie spüren täglich, dass etwas grundlegend falsch läuft. Sie spüren die bleierne Erschöpfung nach 8 Stunden Büroarbeit, die drückende Sinnlosigkeit von Excel-Tabellen, die ständige finanzielle Anspannung trotz Vollzeitjob und die stumme Verzweiflung an Sonntagnachmittagen, wenn der Schatten des Montags bereits über dem Wohnzimmer liegt.

Doch statt die Ursache im System zu suchen, suchen sie die Schuld bei sich selbst.

- *„Ich muss einfach noch disziplinierter werden.“*
- *„Ich brauche noch ein Zeitmanagement-Seminar.“*
- *„Wenn ich erst die nächste Beförderung habe, wird alles ruhiger.“*

Das ist der größte Trugschluss des 21. Jahrhunderts.

Dieses Manifest ist dein Werkzeug, um den Schalter umzulegen. Wir betrachten dein Leben nicht durch die rosa Brille der Selbstoptimierung, sondern durch die kalte Linse der Systemanalyse.

Denn was tut der moderne Mensch, wenn er diesen Schmerz der Hilflosigkeit spürt?

Er greift zur nächsten Dosis Selbstoptimierung. Er liest Ratgeber über „Morgenroutinen um 5 Uhr früh“, bucht Zeitmanagement-Seminare, hört Podcasts über „Toleranz gegen Stress“ oder versucht, die innere Leere mit Meditations-Apps wegzuatmen.

Das ist die finale Falle des Systems.

Traditionelle Persönlichkeitsentwicklung lehrt dich nicht, wie du den Käfig verlässt. Sie lehrt dich, wie du deinen Käfig so auspolsterst, dass du die Gitterstäbe nicht mehr spürst. Sie optimiert dich *für* die Maschine. Sie macht dich zu einem noch belastbareren, noch effizienteren, noch leidensfähigeren Rad im Getriebe.

Dieses Manifest tut genau das Gegenteil. Wir wollen dich nicht für das Hamsterrad optimieren. Wir wollen, dass du die Tür aufbrichst.

Der Vertrag, den du nie unterschrieben hast

Sei ehrlich zu dir selbst: Wann hast du dich jemals bewusst für das Leben entschieden, das du gerade führst?

Du wurdest in eine Maschinerie hineingeboren, die ihre Regeln lange vor deiner Ankunft festgelegt hat:

- Du gehst 13 Jahre in eine Anstalt, die dich auf pünktliches Stillsitzen und Gehorsam konditioniert.
- Du tauschst danach deine besten, energiegeladesten Jahre gegen eine Zahl auf einem Bankkonto, die monatlich von der Inflation aufgefressen wird.
- Du kaufst auf Raten Dinge, die du nicht brauchst, um Menschen zu beeindrucken, die du nicht magst.
- Und du hoffst darauf, mit 67 Jahren – wenn dein Körper verbraucht und deine Lebensenergie geschrumpft ist – endlich „frei“ zu sein.

Das ist kein Zufall. Das ist die Architektur einer funktionierenden Konsumgesellschaft. Das System ist nicht kaputt – **es funktioniert exakt so, wie es gebaut wurde**. Es erzeugt ständige Unsicherheit und Erschöpfung, weil nur ein unsicherer, erschöpfter Mensch brav weiter konsumiert und sich fügt.

Warum dieses Dokument anders ist

Dieses Buch ist kein Wohlfühl-Ratgeber. Du wirst hier keine sanften Streicheleinheiten für dein Ego finden, keine Zitate von antiken Philosophen, die dir Mut machen sollen, noch etwas länger durchzuhalten, und keine Floskeln über „positives Denken“.

Positives Denken in einer toxischen Struktur ist mentale Selbstverstümmelung.

Wir betrachten dein Leben ab heute nicht durch die rosa Brille der Hoffnung, sondern durch die eiskalte Linse der **Systemanalyse**. Wir sezieren die Mechanismen, mit denen deine Zeit, deine Aufmerksamkeit und deine Lebenskraft abgeschöpft werden – Tag für Tag, Woche für Woche.

Die Bedingung vor dem Weiterlesen

Bevor du Seite 1 von Kapitel 1 aufschlägst, musst du eine Entscheidung treffen.

Dieses Manifest funktioniert nur unter einer einzigen Bedingung:

Du musst aufhören, nach Bestätigung aus dem System zu suchen.

- Wenn du möchtest, dass dein Chef dich für deinen Fleiß lobt – schließe dieses Buch.
- Wenn du deinen Verwandten beweisen willst, wie „brav und erfolgreich“ du die Karriereleiter hochkletterst – schließe dieses Buch.
- Wenn du Angst davor hast, von Menschen schief angesehen zu werden, die selbst seit Jahrzehnten im Hamsterrad gefangen sind – **schließe dieses Buch sofort.**

Sobald du die Prinzipien der *Entkonditionierung* verstanden hast, gibt es kein Zurück mehr. Du wirst die Sonntagsreden deines Arbeitgebers nicht mehr hören können, ohne die Absicht dahinter zu durchschauen. Du wirst die Werbeplakate in der Stadt mit anderen Augen sehen. Du wirst das kollektive Theater deiner Mitmenschen mit einer Mischung aus Mitleid und klarer Distanz betrachten.

Du verlierst deine Unschuld. Aber du gewinnst deine Souveränität.

Willkommen bei **RETURN ZERO**. Willkommen in der Realität.