

**Marcell Engel**

**DIE 7  
PRINZIPIEN DES  
TATORTREINIGERS**

**Geschichten über Mord  
Gewalt, Liebe und Hoffnung**

© des Titels »Die 7 Prinzipien des Tatortreinigers« (ISBN 978-3-7423-1051-4)  
2021 Riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg-verlag.de>

**riva**

# Inhalt

Vorwort .....	7
Kapitel 1: Angst .....	9
Der Tatort – das Horrorhaus .....	10
Angst nimmt Lebensqualität .....	26
Erstes Prinzip: Findet Wege aus der Angst .....	33
Kapitel 2: Schmerz .....	49
Der Tatort – die Toten in der Jagdhütte .....	50
Schmerz ist Heilung .....	63
Zweites Prinzip: Lass dich nicht von deinen Schmer- zen beherrschen .....	70
Kapitel 3: Handeln .....	85
Der Tatort – ein ungleicher Kampf .....	86
Wie beeinflusst Handeln unser Leben? .....	93
Drittes Prinzip: Wir entscheiden immer .....	98
Kapitel 4: Disziplin .....	117
Der Tatort – die Wohnung eines Fußballprofis ohne Disziplin .....	118
Verfall der Disziplin? .....	127
Viertes Prinzip: Lebe Rituale, Disziplin schafft Energie ...	135
Kapitel 5: Toleranz .....	147
Der Tatort – ein toter Nachbar .....	148
Toleranz hat unterschiedliche Ebenen .....	159
Fünftes Prinzip: Toleranz basiert auf unterschiedlichen Sichtweisen .....	161

Kapitel 6: Beziehungen . . . . .	171
Der Tatort – ein blutiger Selbstmord . . . . .	172
Beziehungen sind lebensnotwendig. . . . .	180
Sechstes Prinzip: Beziehungen sind das, was bleibt . . . . .	186
Kapitel 7: Glück . . . . .	199
Der Tatort – eine Partynacht mit katastrophalen Folgen ..	200
Was ist Glück? . . . . .	206
Siebtes Prinzip: Finde deinen eigenen Weg zum Glück ...	220
Anmerkungen . . . . .	227
Über den Autor . . . . .	231