

Inhalt

Einleitung

6

Ein dickes Fell, bitte!

Die innere Widerstandskraft stärken

9

Ziemlich beste Freunde

Warum wir Verbindungen zu anderen Menschen brauchen

26

Die Macht der Seelenruhe

Gelassen durchs Leben gehen

34

Erhol dich!

Gegen den Stress: Kleine Übungen mit großer Wirkung

44

Jetzt bin ich mal an der Reihe!

Wie du gut für dich selbst sorgst

52

„Danke!“ sagen

Warum der Blick auf die Haben-Seite glücklich macht

62

Vom Glück des Handelns

Flow erleben: Wach und entspannt zur Höchstform auflaufen

76

Wohin soll's denn gehen?

Warum das Leben eine Richtung braucht und eigene
Stärken den Weg weisen

82

Klüger entscheiden – mit Herz und Verstand

Wie du eine gute Wahl triffst

90

Wer Nein sagt, kann auch aus vollem Herzen Ja sagen

Wie du leichter Grenzen setzt

100

Dem Leben Vertrauen schenken

Warum Zuversicht Flügel verleiht

108

Von der Kraft der guten Gefühle

Glücksbringer für den Alltag

116

Schlusswort

124

Quellenhinweise

126