

# 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