

Vorwort	4	Signale des eigenen Körpers lesen und deuten	29
.....	That's me! – Ich akzeptiere mich so, wie ich bin!	31
Zeitmanagement – Ist Glück zeitlos?	5	Achtsam mit mir und der Umwelt	33
.....		
Kann ich täglich glücklich sein?	5		
Keine Zeit für Glück?	6		
Meine Woche – mein Rhythmus	7	Körperliches Wohlbefinden	
Der Erfolg des Copings	9	als Weg zum Glück	35
Baue dir eine Ruhe-Oase	10
Die Halbwertszeit des Glücks	12	Serotonin, Dopamin und Co. – Hormone	
Glücklich durch Veränderungen	14	als Glücksbotschafter des Körpers	35
Erfüllende Zeit – Mein Blick zurück	15	Bewegung und Sport als Glücksgarantie?	36
		Du bist, was du isst – Ernährung als	
		Glücksgrundlage?	38
Work-Life-Balance finden	16	Schlaf- und Erholungszeit –	
.....	eine Bedarfsanalyse	40
Work-Life-Balance in meinem Alltag –		Wie Wasser trinken unser Glück beeinflusst	42
Was ist das?	16	Gesunder Geist = Gesunder Körper:	
Fokus – Wie konzentriere ich mich auf das		Wie meine Gedanken meinen Körper	
Wichtige?	18	beeinflussen	44
Bald, gleich, später – Zeitmanagement-			
Techniken	20		
Stress im Alltag – nicht mit mir!	21	Glück kann man teilen	46
Umgang mit Erwartungen und	
Leistungsdruck	22	Glück im Ehrenamt finden	46
Mein Workflow – Wie arbeite ich am		Glück in Krisen finden	47
liebsten?	24	Happy together – gemeinsam glücklich sein	48
		Ministerium für Glück und Wohlbefinden	50
Glücklich durch Achtsamkeit	25	Glückserlebnis – Wie erleben Frauen und	
.....	Männer Glück?	
Wie Achtsamkeit das Glücklichsein fördert	25	#glueckimurlaub	51
Gefühle erkennen und steuern – auf (meine)		Mein Ziel: Mich und andere glücklich	
Gefühle achten	26	machen	55
Danke! – Dankbarkeit und Wertschätzung			
reflektieren	28		