

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		
Der Erfolg des Copings	9		
Baue dir eine Ruhe-Oase	10		
Die Halbwertszeit des Glücks	12		
Glücklich durch Veränderungen	14		
Erfüllende Zeit – Mein Blick zurück	15		
Work-Life-Balance finden	16	Körperliches Wohlbefinden als Weg zum Glück	35
.....		
Work-Life-Balance in meinem Alltag – Was ist das?	16	Serotonin, Dopamin und Co. – Hormone als Glücksbotschafter des Körpers	35
Fokus – Wie konzentriere ich mich auf das Wichtige?	18	Bewegung und Sport als Glücksgarantie?	36
Bald, gleich, später – Zeitmanagement-Techniken	20	Du bist, was du isst – Ernährung als Glücksgrundlage?	38
Stress im Alltag – nicht mit mir!	21	Schlaf- und Erholungszeit – eine Bedarfsanalyse	40
Umgang mit Erwartungen und Leistungsdruck	22	Wie Wasser trinken unser Glück beeinflusst	42
Mein Workflow – Wie arbeite ich am liebsten?	24	Gesunder Geist = Gesunder Körper: Wie meine Gedanken meinen Körper beeinflussen	44
Glücklich durch Achtsamkeit	25	Glück kann man teilen	46
.....		
Wie Achtsamkeit das Glücklichsein fördert	25	Glück im Ehrenamt finden	46
Gefühle erkennen und steuern – auf (meine) Gefühle achten	26	Glück in Krisen finden	47
Danke! – Dankbarkeit und Wertschätzung reflektieren	28	Happy together – gemeinsam glücklich sein	48
		Ministerium für Glück und Wohlbefinden	50
		Glückserlebnis – Wie erleben Frauen und Männer Glück?	51
		#glueckimurlaub	54
		Mein Ziel: Mich und andere glücklich machen	55