

INHALT

Prolog	7
------------------	---

TEIL I SELBSTREGULATION ALS KERNKOMPETENZ FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN

1 Emotionen, der Kern deines Lebens	13
2 Dein Denken führt zu deinem Schicksal	31
3 Sei der Meister deiner Emotionen	47
4 Hör auf, den weißen Bären zu bekämpfen	65
5 Gestalte deine Lebensqualität mit deinen Gedanken	83
6 Wie ein proaktiver Besuch bei Tante Gertrude zu größeren Glücksgefühlen führen kann	109
7 Schalte deine Gedanken aus – egal, was du denkst	127
8 Kultiviere einen ungestörten Geist	145

TEIL II
EIN GLÜCKLICHES LEBEN SELBST GESTALTEN

9 Schöpfe Kraft aus der Natur	167
10 Das Glück, das wir gemeinsam schaffen	191
11 Biete Hilfe und Unterstützung an	213
12 Sei dankbar für ... alles	235
13 Nutze die Kraft der Liebe und Vergebung	253
14 Besinne dich auf die wichtigen Dinge in deinem Leben	273
Schlusswort	287
Eine Auswahl wissenschaftlicher Veröffentlichungen	289