

Inhalt

1. Der panische Zeitgeist

News-Fatigue	9
Ist es wirklich so schlimm?	17
Der panische Zeitgeist und die Folgen	23
The Sound of Music	33

2. Was ist Glück?

Chemie des Glücks	47
Charakter – Was man mitbringt	56
Was macht mich glücklich?	70

3. Glückstraining

Neugier, Freude, Ehrfurcht	81
Vertrauen und Freundlichkeit	87
Sinn fürs Schöne, Spiritualität und Essen	94
Humor	113
Last but not least	120

4. Glückscode

Kann jeder glücklich sein?	129
Ein erstes Fazit	133
Eskapismus	136
Das Schubladen-Prinzip	140
Das Inschallah-Prinzip	145
Das Ich-Prinzip	149
Das Ruhig-Blut-Prinzip	154
 Nachbemerkung	 157