

Berufliche Zufriedenheit	12
Wie wirke ich auf andere?	16
Mittags allein – wie fühlt sich das an?	22
Der Wunsch nach Veränderung	28
Was macht jemanden besonders?	34
Der Wunsch nach Verbindung	40
Die Angst vor Ablehnung	46
Traurige Gedanken in positive umwandeln	52
Den Tag positiv beginnen	58
Der Weg zu positiven Gedanken	64
Mut, nach Hilfe zu fragen	70
Leichtigkeit im Alltag	76
Umgang mit Traurigkeit	80
Dankbarkeit erkennen	86
Das Leben als Spiel	92
Neue Perspektiven bei der Arbeit	100
Arbeit als Teil des Lebens	106
Den Tag positiv abschließen	112
Die Macht des Framings	118
Die Wahl, glücklich zu sein	124
Authentisch und glücklich sein	130
Positive Veränderung im Beruf	136
Neue Herausforderungen annehmen	142
Ein Vorbild sein	146
Den Wandel schätzen	150
Resümee: Der Weg zu einem glücklicheren Leben	156