

Inhalt

EINLEITUNG	6
 I WAS IST GLÜCK ÜBERHAUPT?	 15
Erste Ideen zu Ihrem Glück	17
Sie dürfen das Glück gern umzingeln	22
Vom Alltags- und Lebensglück	27
Was Sie glücklich macht	36
Eine kurze Geschichte des Glücks	42
 II WELCHE GESCHICHTE HAT IHR GLÜCK?	 51
Wie sieht Ihre persönliche Glücksbiografie aus?	52
Steht das Müssen Ihrem Glück im Weg?	54
Was bedeuten Ihnen Glücksbringer?	60
Hatten Sie schon einmal Glück im Unglück?	67
Gelingt es Ihnen, das fliehende Glück zu fangen?	71
 III GLÜCK ODER EINSTELLUNGSSACHE?	 77
Wie ist Ihre Einstellung zum Glück?	78
Zum Glück selbstbestimmt	82
Geben Sie dem Glück eine Chance	87
Wir als kindliche Glückssucher	90
 IV DAS ERFORSCHTE GLÜCK	 95
Was hat Glück mit Forschung zu tun?	96
Macht Geld Sie glücklich?	102
Glück können Sie lernen	104
Glückliches Gehirn, glücklicher Körper	110

V WELCHE WEGE GIBT ES ZUM GLÜCK?	117
Das Glück des Denkens	118
Das Glück unserer Sinne	126
Das Glück der Gewohnheit	131
Das Glück der Veränderung	135
 VI JEDES GLÜCK HAT SEINE ZEIT	 139
Vom Glück der Faulheit	140
Der Weg ist das Glück	144
Das Glück des Augenblicks	148
Spielend glücklich	151
 VII GLÜCKLICH IST	 159
... wer sein Glück teilt	160
... wer Sinn empfindet	164
... wer er selbst ist	172
... wer sich dafür entscheidet	175
 VIII IHR PERSÖNLICHES GLÜCKSTAGEBUCH	 181
1. Woche Ihres Glückstagebuchs	183
2. Woche Ihres Glückstagebuchs	185
3. Woche Ihres Glückstagebuchs	187
4. Woche Ihres Glückstagebuchs	190
5. Woche Ihres Glückstagebuchs	192
6. Woche Ihres Glückstagebuchs	197
7. Woche Ihres Glückstagebuchs	200
Test: The Satisfaction with Life Scale	202
 NACHWORT	 206
 ANMERKUNGEN	 207
 LITERATUR	 214