

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>9</b>
<b>Warum ein Buch über Glück? .....</b>	<b>13</b>
Glücklichsein als Lebensmaxime.....	17
Glücklicher werden mit dem Managing- Happiness-Prozess .....	22
<b>1. Glück.....</b>	<b>29</b>
Das Wesen des Glücks .....	31
Glück ist ein Urteil über uns selbst .....	32
Zwei Formen von Glück .....	40
Programmierung und Glückspotenzial .....	46
Grenzen des Glücks.....	48
Wir sind verantwortlich für unser Glück .....	50

<b>2. Weisheit .....</b>	<b>55</b>
Vergänglichkeit.....	57
<b>Aufmerksamkeit .....</b>	<b>60</b>
Programm im Kopfkino.....	64
Begrenzte Aufmerksamkeitsspanne.....	69
Physiologie der Aufmerksamkeit.....	72
<b>Akzeptanz .....</b>	<b>74</b>
<b>Zeit .....</b>	<b>84</b>
<b>Flow .....</b>	<b>86</b>
<b>Erwartungen .....</b>	<b>90</b>

<b>3. Der Managing-Happiness-     Prozess .....</b>	<b>97</b>
<b>Analyse .....</b>	<b>100</b>
Glücksdaten sammeln .....	101
Glücksdaten analysieren .....	104
Glückskonten erstellen .....	106
Glückskonten interpretieren .....	108
Prioritäten setzen .....	111
Lebensziele .....	112
<b>Strategie .....</b>	<b>115</b>
Strategie 1: Erwartungen verändern .....	116
Strategie 2: Realität verändern .....	120
Strategie 3: Konstellation verändern .....	123

<b>Umsetzung.....</b>	<b>127</b>
Veränderung geht vom Verstand aus .....	128
Meditation.....	133
Mut .....	136
Ausreden .....	140

## **4. Glücklichmacher ..... 143**

<b>Selbstliebe .....</b>	<b>146</b>
Mach dein Glück nicht abhängig von anderen .....	148
Sei dankbar .....	149
Mehr für andere ist nicht weniger für dich.....	150
Versuche nicht perfekt zu sein.....	151
Hör nicht auf zu lernen.....	153
Kläre lieber, statt zu grübeln.....	153
<b>Geliebt werden .....</b>	<b>154</b>
Bring etwas mit zur Party! .....	155
Sei interessiert .....	156
Gönn dir eine Auszeit.....	157
Sei verlässlich .....	157
Nimm dir Zeit .....	158
Sei proaktiv .....	159
Urteile nicht, sondern verstehe .....	161
Gönn deinen Mitmenschen ihr Glück .....	163
Lerne zu nehmen .....	165
Geh stets vom Guten aus – oder frag nach .....	166
Sei ehrlich.....	168

Lass Schwäche zu und entschuldige dich für Fehler.....	171
Sei positiv .....	172
 <b>Schlusswort .....</b>	 <b>173</b>
Die Managing-Happiness-App .....	174
 <b>Danksagung .....</b>	 <b>177</b>
 <b>Über den Autor .....</b>	 <b>181</b>