

Was unserem Glück im Weg steht und wie wir es wiederfinden	12
• Du willst immer „mehr“?	15
• Du grübelst häufig?	19
• Du handelst stets vernünftig und kannst dich nicht fallen lassen?	23
• Du machst dein Glück von beruflichem Erfolg abhängig?	29
• Du bist vergeblich auf der Suche nach dem Lebenssinn?	35

15 Gute-Laune-Tricks für den Alltag	39
• Feiere die Vergangenheit	39
• Üb dich in Vorfreude	43
• Denk auch an andere	49
• Verlass deine Komfortzone	53
• Leb wie ein Gott in Frankreich	61
• Starte eine Entrümpelungsaktion	65
• Versuch's mal mit Lachyoga	67
• Wag einen neuen Stil	71
• Mach's dir schön in deinem Zuhause	75
• Schreib, lies und freu dich	78
• Bereite ein Fest vor	83
• Probier Neues: Atemtechniken für gute Laune	87
• Zu zweit: Beziehungspantomime	91
• Zu zweit: Entdeck das Kind in dir	93
• Et voilà: Die Sofort-Hilfe für gute Laune	95
A la fin!	99