

<b>Was unserem Glück im Weg steht und wie wir es wiederfinden</b>	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