

Glück ist machbar!	9
Die Kämpferin: Suzette, 86	15
Suzettes Glücksrezepte	27
Der Weltoffene: Paul, 91	29
Pauls Glücksrezepte	43
Das Liebespaar: Gene, 84, und Pe, 84	45
Genes und Pes Glücksrezepte	55
Die Positive: Heidy, 90	57
Heidys Glücksrezepte	72
Der Disziplinierte: Bruno, 80	75
Brunos Glücksrezepte	89
Die Leidenschaftliche: Jrmy, 85	91
Jrmys Glücksrezepte	104
Die Starke: Margrith, 85	107
Margriths Glücksrezepte	121

Der Naturverbundene: Max K., 85	123
Max K.s Glücksrezepte	133
Die Positive: Elisabeth, »Bethli«, 89	135
»Bethlis« Glücksrezepte	144
Die Lebenskünstlerin: Margot, 100	147
Margots Glücksrezepte	157
Die Aufgeschlossene: Ruth, 91	159
Ruths Glücksrezepte	163
Mehr Mut zum Glücklichein!	165
Meine zehn Glückserkenntnisse	167
Dank	171