

EINLEITUNG	6
<hr/>	
WAS IST GLÜCK?	12
<hr/>	
Das Glück ist kein Vogerl	14
Was glückliche Menschen anders machen	25
<hr/>	
ERSTE GLÜCKSSÄULE:	
GIB DEM POSITIVEN VORRANG	30
<hr/>	
Die Kraft positiver Gefühle	36
Sechs Wege für mehr gute Gefühle	40
»Negative« Gefühle souverän regulieren	62
<hr/>	
ZWEITE GLÜCKSSÄULE:	
SETZE DEINE STÄRKEN EIN	78
<hr/>	
Lerne deine Stärken kennen	83
Stärken stärken stärkt	94
<hr/>	
DRITTE GLÜCKSSÄULE:	
FÜHRE GELINGENDE BEZIEHUNGEN	120
<hr/>	
Werde dir selbst die beste Freundin	123
Fünf wertvolle Tipps für gelingende Beziehungen	138

VIERTE GLÜCKSSÄULE:**ERFÜLLE DEIN LEBEN MIT SINN** 164

»Der Sinn deines Lebens« –	
die fünf häufigsten Missverständnisse	167
Verstehe dein Leben rückwärts	176
Entdecke und lebe deine Werte	183

FÜNFTES GLÜCKSSÄULE:**VERFOLGE PERSÖNLICHE ZIELE** 190

Wann Ziele glücklich machen, und wann nicht	194
Diese drei Ziele machen langfristig glücklich	207
So formulierst du deine Ziele richtig	215
Mit diesem Mindset erreichst du deine Ziele	218

RAN AN DIE UMSETZUNG 222

Konzentriere dich auf wenige essenzielle Ziele	225
Zerlege dein Ziel in kleine realistische Schritte	228
Wie Gewohnheiten dein Leben dauerhaft verändern	232

ANHANG

Was dir dein Stärkenprofil verrät	236
Die Autorin	239
Literaturverzeichnis	239