

<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
-------------------	----------

<b>WAS IST GLÜCK?</b>	<b>12</b>
-----------------------	-----------

Das Glück ist kein Vogerl	14
---------------------------	----

Was glückliche Menschen anders machen	25
---------------------------------------	----

#### **ERSTE GLÜCKSSÄULE:**

<b>GIB DEM POSITIVEN VORRANG</b>	<b>30</b>
----------------------------------	-----------

Die Kraft positiver Gefühle	36
-----------------------------	----

Sechs Wege für mehr gute Gefühle	40
----------------------------------	----

»Negative« Gefühle souverän regulieren	62
--	----

#### **ZWEITE GLÜCKSSÄULE:**

<b>SETZE DEINE STÄRKEN EIN</b>	<b>78</b>
--------------------------------	-----------

Lerne deine Stärken kennen	83
----------------------------	----

Stärken stärken, stärkt	94
-------------------------	----

#### **DRITTE GLÜCKSSÄULE:**

<b>FÜHRE GELINGENDE BEZIEHUNGEN</b>	<b>120</b>
-------------------------------------	------------

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

#### **FÜNFTE 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
----------------------	-----