

1 - Was erwartet mich in diesem Buch?...	7
2 - Aber was macht glücklich?	10
2.1 – Was wird gebraucht für den Glückszustand?	11
2.2 – Was ist Mentaltraining?	15
2.2.1 – Was ist die Grundlage für das Mentale Training?	17
2.3 - Wo fällt Entspannung schwer?	18
2.4 – Was kann man als Entspannungsübung machen?	19
2.5 - Wie habe ich mich nach den Entspannungsübungen gefühlt?	20
2.5.1 – Atemräume spüren	21
2.5.2 – Der Sonnengruß	22
2.5.3 – Die Wechselatmung.....	26
2.6 – Mentaltechniken.....	27
2.6.1 – 7 Werte auflisten	30
2.6.2 – Die Sumpftechnik.....	32
2.6.3 – Die Wunderfrage.....	34
2.6.4 – Der Zielspaziergang.....	36
2.6.5 – Der Brief an sich selbst.....	37
2.6.6 - Das Leben ist ein Spiel.....	39
2.6.7 – Visualisierungstechnik	40
2.6.8 – Die Swish-Technik	41
2.6.9 – Die Kino-Technik	42

2.6.10 – Der Visual Squash	43
2.6.11 – Die Spiegelgesetzmethode	45
2.7 - Was hat die Wissenschaft über den glücklichen Zustand herausgefunden?	47
2.7.1 – Die Feststellung des glücklichen Zustandes	49
2.7.2 Die Work Life Balance macht glücklich	51
2.7.3 Wer sind die glücklichsten Menschen der Welt?	55
2.7.4 Der Weg zum Glück	57
2.7.5 Der Flow macht glücklich	60
3 Was kann ich ihnen noch mitgeben? ..	62