

# Inhalt

Anmerkung der Autoren 9

- 1 Was macht ein gutes Leben aus? 11
- 2 Warum Beziehungen so wichtig sind 45
- 3 Beziehungen auf dem verschlungenen Pfad des Lebens 81
- 4 Soziale Fitness:  
Beziehungen in Form halten 123
- 5 Beziehungspflege –  
die beste Investition 161
- 6 Sich Schwierigkeiten in Beziehungen stellen 191
- 7 Der Mensch an unserer Seite: Wie intime Beziehungen  
das Leben prägen 223
- 8 Kernpunkt Familie 263
- 9 Gute Arbeitsbeziehungen 299
- 10 Alle Freunde sind wichtig 335

Zum guten Schluss: Es ist nie zu spät, um glücklich zu sein 363

Danksagung 377

Literatur 387

Anmerkungen 409