

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	11
Kapitel 1 Das Glück	14
Was ist Glück?	15
Warum gibt es Glück überhaupt?	23
Glück und Philosophie	
Wie entsteht Glück und wie wirkt es?	31
Glück und Psychologie	32
Glück und Medizin	36
Kapitel 2 Glückskompetenz	40
Was ist Glückskompetenz?	42
Wann besitzen Menschen Glückskompetenz?	44
Wie erlangt man Glückskompetenz?	49
Glücksbehindernde und glücksfördernde Überzeugungen	54
Kapitel 3 Schaltzentralen und Entscheidungszentren	63
Unser Gehirn	64
Eine Reise in die Welt des Gehirns	66
Unser Unbewusstes	76
Die Bedeutung des Unbewussten für die Glückskompetenz	77

Kapitel 4	83
Ziele und Wünsche	
Auf dem Weg zur Glückskompetenz	84
Der Blick aufs Ziel	87
Die 4 Glückskompetenz-Regeln	
Visualisierungsübung	91
Weiter auf dem Weg zur Glückskompetenz	99
 Kapitel 5	 100
Überzeugungen und Glaubenssätze	
Was glauben Sie, wer Sie sind?	102
Überzeugungen und Glaubenssätze	
 Kapitel 6	 110
Glückskompetenz im Alltag	
Der Ort der eigenen Ressourcen	111
Wie aus Wünschen Ziele werden	114
Ziele und Wunder	118
Ihre besten Fähigkeiten für die Glückskompetenz	121
Geben Sie Ihren Wünschen einen guten Platz in Ihrem Leben	124
Wie aus Einwänden Stärken werden	133
Glaubenssätze und das Gesetz der Resonanz	134
Wie Sie alte und einschränkende Überzeugungen erkennen	135
Wie Sie einschränkende Überzeugungen in unterstützende Energie verwandeln	145
 Kapitel 7	 154
Glückskompetenz und persönliches Handeln	
Übungen für einen glücklichen Start in den Tag	155
Der gute Start in den Tag	157
Klopfen bringt gute Stimmung	160
Die Glücksmeditation	162
Das Glückstagebuch	167

Abschließende Aussichten	170
Anmerkungen und Informationen	173
Literaturverzeichnis	176