

# **INHALT**

**Vorwort zur Neuausgabe 15**

**Einführung 18**

**Teil 1: Was Glück ist 31**

**Kapitel 1: Das Geheimnis des Lächelns 33**

Mienen aus der Steinzeit 34

Echtes und nützliches Lächeln 38

Glück entspringt dem Körper 44

Das Eigenleben der guten Gefühle 46

Unser Körper weiß mehr, als wir selbst wissen 48

Wissenschaftler entdecken die Intuition 51

Bilder aus der Innenwelt 55

Macht Lächeln froh? 60

**Kapitel 2: Die guten Gefühle als Kompass 62**

Gefühle machen uns flexibel 65

Leben ohne Unglück ist auch kein Glück 67

Eine Vorliebe für Tragik 69

Warum es das Glück nicht gratis gibt 72

### **Kapitel 3: Das Glückssystem 76**

**Glück ist nicht das Gegenteil von Unglück 77**

**Schaltungen für Lust und Schmerz 79**

**Rechts Unglück, links Glück 82**

**Don Camillo und Peppone 85**

**Mit Croissants gegen den Stress 87**

**Ein Aus-Schalter für Ärger und Wut 89**

**Dampf ablassen hilft nicht 92**

**Lob der Achtsamkeit 93**

**Über das sonnige Gemüt 96**

**Gibt es ein Glücksgen? 99**

**Gene sind kein Schicksal 102**

### **Kapitel 4: Das formbare Gehirn 105**

**Unterwegs zu neuen Gefühlen 108**

**Die Welt entsteht im Kopf 109**

**Das Training der Philosophen 113**

**Das Gehirn neu verdrahten 116**

**Die Nerven wachsen sehen 120**

**Das Parkplatzproblem 122**

**Alles im Fluss 124**

**Jungbrunnen im Kopf 126**

**Das Gehirn ist ein Garten 129**

**Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans 130**

**Die Weisheit des Ostens 134**

**Der Wille zum Glück 138**

## **Teil 2: Die Leidenschaften 141**

### **Kapitel 5: Ursprung im Tierreich 143**

- Die Evolution der Gefühle 146**
- Unsere drei Gehirne 149**
- Das Orchester der Hormone 153**
- Mit den Leidenschaften leben 157**

### **Kapitel 6: Begehren 161**

- Der Stoff, der uns antreibt 164**
- Staffellauf im Kopf 168**
- Lob der Vorfreude 170**
- Lust macht schlau 173**
- Der Drang nach mehr 175**
- Warum wir fremdgehen 177**
- Das Geheimnis des Casanova 181**
- Süchtig nach Neuem 183**
- Kleine Geschenke erhalten die Klugheit 187**
- Mit Glück und Verstand 189**

### **Kapitel 7: Genuss 193**

- Die Boten der Euphorie 195**
- Die ganze Welt umarmen 198**
- Schmecken, Ursprung der Genüsse 202**
- Vom Reiz einer Massage 206**
- Der Weg in die Harmonie 207**
- Wenn der Schmerz nachlässt 210**
- Die Wippe der Wohlgefühle 213**

## **Kapitel 8: Die Nachtseite der Lust 217**

Ein Antrieb ohne Ziel 219

Das Las-Vegas-Prinzip 222

Lust, die Amok läuft 224

Wie wir uns verführen lassen 227

Wer wird süchtig? 229

Gefangen im Teufelskreis 233

## **Kapitel 9: Liebe 238**

Die Elixiere der Liebe 239

Frauenhirne, Männerhirne 246

Wie der Sex in den Kopf kommt 250

Die Spielarten der Liebe 254

Zum Höhepunkt 257

Make love, not war 260

Ist Liebe eine Sucht? 262

Das Glück der Mutterschaft 265

Machen Kinder glücklich? 270

## **Kapitel 10: Freundschaft 274**

Wer Freunde hat, lebt länger 276

Die Angst, verlassen zu werden 280

Der Schmerz der Zurückweisung 284

Glück durch Geborgenheit 287

Geben und nehmen 290

Das Bauchgefühl der Sympathie 294

## **Kapitel 11:**

### **Gebrauchsanweisung für die Leidenschaften 297**

I can't get no satisfaction / Trägheit macht traurig 299

No sports, just whisky and cigars 302

Ich will alles, und zwar sofort ... 304

Variatio delectat – Abwechslung erfreut 306

Schönheit liegt im Auge des Betrachters 309

Der Starke ist am mächtigsten allein 313

Besser allein als in schlechter Gesellschaft 315

Wer zweimal mit derselben pennt /

Eine Frau ohne Mann ist wie ein Fisch ohne

Fahrrad 318

## **Teil 3: Die Strategien aus dem Bewusstsein 323**

### **Kapitel 12: Sieg über die Schatten 325**

Ein gefährliches Energiesparprogramm 326

Gelernte Hilflosigkeit 328

Die Anatomie des Unglücklichseins 331

Wie das Elend zum Selbstläufer wird 332

Schlechte Laune tötet graue Zellen 336

Pillen gegen das Unglück 339

Wege aus der Melancholie 342

Das Gehirn flottmachen 344

Dem Trübsinn davonlaufen 346

Die Robinson-Crusoe-Therapie 348

Sich selbst die Augen öffnen 352

## **Kapitel 13: Die Macht der Perspektive 355**

Falle eins: Die Selbsttäuschung 358

Falle zwei: Schlechtes Timing 362

Falle drei: Falsche Erwartungen 365

Falle vier: Die Seitenblicke 367

Falle fünf: Der Neid 370

Der Ausweg: Kenne dich selbst 373

Tagebücher des Glücks 375

## **Kapitel 14: Momente der Verzückung 379**

Auf dem Wasser wandeln 381

Das Glück in der Gegenwart 384

Lust an der Wahrnehmung 386

Wenn die Zeit stehenbleibt 389

Zu leicht ist so schlimm wie zu schwer 392

Das Geheimnis des Flow 395

Der Zustand der Versenkung 400

Die Verschmelzung mit dem Kosmos 405

## **Teil 4: Eine glückliche Gesellschaft 409**

## **Kapitel 15: Das magische Dreieck 411**

Die Politik in der Sackgasse 413

Ein gelobtes Land, wo der Pfeffer wächst 416

Körper, Sensoren des Glücks 418

Das Paradox von Geld und Glück 419

Apulien in Amerika 423

Der Schutzschild der Solidarität 425

Engagement aus Eigennutz 427

Bürgersinn beruht auf Vertrauen 429  
Ein Leben in Zeitlupe 431  
Krank durch Nichtstun 433  
Vom Segen der Selbstbestimmung 435  
Demokratie macht glücklich 439  
Das magische Dreieck des Wohlbefindens 445

## **Kapitel 16: Weniger ist Glück 449**

Glück ist ansteckend 451  
Geteilte Freude ist vielfache Freude 456  
Kann man Glück kaufen? 460  
Das Vermächtnis des Kalifen 464  
Geld hebt die Stimmung – der Ärmsten 466  
Das Wunder von Costa Rica 468  
Mehr bringt immer weniger 472  
Das überschätzte Rendezvous 474  
Bestenfalls eine schwarze Null 476  
Geld macht unsozial, Konsum traurig 480  
Der weise Hans 483

## **Epilog: Sieben Milliarden Wege zum Glück 489**

Danksagung 495  
Anmerkungen 499  
Literaturverzeichnis 525  
Register 557