

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: Begehrten 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