

Inhalt

Einleitung 7

Kapitel 1: Was ist Glück? 11

Kapitel 2: Glück lernen 33

Kapitel 3: Die Gesichter des Glücks 41

Die Energie der Vorfreude 42

Die Höhepunkte des Genusses 48

Der Zauber der Liebe 52

Die Wärme der Geborgenheit 59

Kapitel 4: Was uns glücklich macht 62

Abwechslung schaffen 65

Bewegung – mäßig, aber regelmäßig 70

Sich einer Arbeit hingeben 73

Die Sinne schulen 79

Beziehungen pflegen 88

Kapitel 5: Was uns unglücklich macht – und wie wir es überwinden 96

Die Fallen der Selbstdäuschung 97

Neid und Statusdenken 103

Der chronische Trübsinn 107

Der Ausweg: Eine neue Perspektive finden 114

Kapitel 6: Die Rolle der Umgebung 122

Kapitel 7: Sechs Irrtümer über das Glück 128

Glossar 139