

# Inhalt

<b>Über den Autor .....</b>	<b>11</b>
<b>Persönliche Worte an dich .....</b>	<b>13</b>
Wie du am meisten von diesem Buch profitierst .....	20
Darum nutze ich die Du-Form .....	23
<b>1. Das Glück hat nicht auf mich gewartet: Meine schwierige Zeit .....</b>	<b>25</b>
1.1 Eifersucht – die Sucht, die mit Eifer sucht, was schmerzt .....	28
1.2 Was man anderen Menschen antut .....	31
1.3 Das Drehbuch fürs eigene Leben schreiben .....	34
1.4 Selbstverwirklichung als Weg zum Glücklichein .....	36
1.5 Vom Wissen anderer profitieren .....	38
1.6 Glücklichein ist auch Basis für (beruflichen) Erfolg .....	40
<b>2. Klarheit finden: Was wir von Shaolin-Mönchen lernen können .....</b>	<b>41</b>
2.1 Lerne, deinen Geist zu bilden .....	42
2.2 Prüfe, was (und woran) du glaubst .....	44
2.3 Lerne die Macht deines Qi kennen .....	45
<b>3. Was bedeutet (dir) Glücklichein wirklich? .....</b>	<b>49</b>
3.1 Gibt es eine Formel für das Glück? .....	50
3.2 Glücksgefühle: Emotionales und kognitives Wohlbefinden .....	51
3.3 Glück gibt es nur phasenweise .....	53
3.4 Zufriedenheit ist schön – doch (nur?) ein Kompromiss .....	54
3.5 Was bedeutet Glück für dich? .....	55
3.6 Entwirf die schönste Glücksvision deines eigenen Lebens .....	57
<b>4. Klassische Glückswege: Religion und Glaubenssätze .....</b>	<b>61</b>
4.1 Religion – Religiosität – Spiritualität .....	63
4.2 Die religiös-achtsame Art der Lebensführung .....	64
4.3 Nutze die Kraft echten Glaubens .....	66
4.4 Deine Vorstellungskraft unterstützt dich .....	67
4.5 Alles hat einen Grund – wende es zum Positiven .....	68
4.6 Meide negative Einflüsse und fokussiere auf positive .....	69

<b>5. Nutze das Gesetz der Anziehung .....</b>	<b>71</b>
5.1 Die Kraft deiner Gedanken bestimmt die Anziehung .....	73
5.2 programmiere dich auf die positiven Dinge .....	73
5.3 Wir erhalten, wovon wir überzeugt sind .....	75
<b>6. Ändere deine Wahrnehmung .....</b>	<b>79</b>
6.1 Ändere deine Wahrnehmung, dann ändert sich deine Einstellung ...	80
6.2 Ändere dein Verhalten, dann ändert sich das Ergebnis .....	81
<b>7. Erfolge folgen deiner Einstellung und deinen Handlungen .....</b>	<b>85</b>
7.1 Es gibt immer Wahlmöglichkeiten .....	86
7.2 Die Fähigkeit zum Glück trainieren .....	87
7.3 Einstellungen und Verhaltensweisen führen zum Erfolg .....	90
7.4 Erfolg ist die Folge deiner Gedanken und Taten .....	92
<b>8. Übernimm Verantwortung für dein Glück .....</b>	<b>95</b>
8.1 Die Lösung liegt immer bei dir .....	96
8.2 Eigenverantwortung bringt Kraft und Zuversicht .....	101
<b>9. Wie das Prinzip Dankbarkeit dein Glück beflügelt .....</b>	<b>103</b>
9.1 Es gibt immer einen Grund dankbar zu sein .....	104
9.2 Dankbarkeit sorgt für Vermehrung guter Dinge .....	105
9.3 Dank kehrt zu dir zurück .....	108
<b>10. Glückschancen schaffen: Verlass deine Komfortzone .....</b>	<b>111</b>
10.1 Veränderung zulassen und starten .....	115
10.2 Nicht im Hamsterrad arbeiten, sondern an der Veränderung des Hamsterrades .....	116
10.3 Trennen und loslassen schafft Platz für Neues .....	117
10.4 Was bremst dich? .....	121
10.5 Nutze deine Lebenszeit .....	123
<b>11. Steig aus deinem Sorgenkarussell aus! .....</b>	<b>127</b>
11.1 Herausforderungen dienen dem Lernen .....	128
11.2 Lass die Vergangenheit los, du kannst an ihr nichts ändern ...	129
11.3 Multitasking lässt die Gedanken noch schneller rotieren .....	130
11.4 Du kannst das Leben und den Tod nicht kontrollieren .....	132

<b>12. Liebe deine Einzigartigkeit .....</b>	<b>135</b>
12.1 Die selbsterfüllende Prophezeiung des Verlierers .....	136
12.2 Eigenliebe ist nicht Eigennutz .....	137
12.3 Negative Glaubenssätze hindern dich an der Eigenliebe .....	139
<b>13. So lernst du, andere besser einzuschätzen .....</b>	<b>143</b>
13.1 Lektion 1: Es gibt kein Richtig oder Falsch .....	145
13.2 Die Big Five – Mein Favorit unter den Persönlichkeitsmodellen .....	146
13.3 Gegensatzpaare bestimmen die Persönlichkeitsdimensionen ...	149
13.4 Der Umgang mit sich selbst und anderen .....	156
13.5 Das Wissen um die eigenen Persönlichkeitsdimensionen nutzen .....	157
<b>14. Finde deine Stärken im Leben .....</b>	<b>161</b>
14.1 Fertigkeiten werden oft unfair bewertet .....	162
14.2 Wichtig: Stärke deine Stärken .....	164
14.3 Schaffe dir immer einen Ausgleich .....	165
<b>15. Achtsamkeit: Leb nach außen und innen bewusst .....</b>	<b>171</b>
15.1 Genieße das Glück, in dieser Zeit geboren worden zu sein .....	172
15.2 Bist du ein Jammerer? Eigenbild und Fremdbild .....	173
15.3 In kleinen Dingen kann großes Glück verborgen sein .....	174
15.4 Glück teilen heißt mehr Glück .....	175
<b>16. Mood Management: Vermeide negative Gefühle .....</b>	<b>177</b>
16.1 Hinterfrage den Schein .....	179
16.2 Neid und Missgunst machen uns klein, Gönnen macht groß ...	181
16.3 Rache?! Nutze die Energie für etwas Liebevoll-Positives .....	183
<b>17. Lebe deine Wünsche und Träume .....</b>	<b>185</b>
17.1 Zeit für dich und für euch als Paar .....	186
17.2 Zeit für dich bedeutet auch: Pläne für dein Leben .....	187
<b>18. Angst nutzen – Angst verlieren .....</b>	<b>191</b>
18.1 Angst als Schutzmechanismus nutzen .....	192
18.2 Sieh deine Ängste an – stelle dich ihnen .....	196
18.3 Verunsicherung zeigt uns Potenziale .....	198

<b>19. So bringst du die Glückshormone auf Trab .....</b>	<b>203</b>
19.1 Dopamin .....	205
19.2 Serotonin .....	208
<b>20. Glückspfade Bewegung und Sport .....</b>	<b>211</b>
20.1 Gutes Körpergefühl verhilft zum Glück .....	213
20.2 Sport macht Spaß und macht glücklich .....	215
20.3 Bewege dich einfach so viel und oft es geht .....	217
20.4 Bewegung bewegt – auch im Hirn .....	219
<b>21. Schätze deine Gesundheit .....</b>	<b>221</b>
21.1 Glück trägt zur Gesundheit bei .....	222
21.2 Psychosomatik: Der Glaube an die Gesundheit .....	224
21.3 Ein bisschen Stress ist gut .....	227
21.4 Stress ist auch eine Frage der Einstellung .....	229
21.5 Mache Privates (mindestens) so wichtig wie Berufliches .....	232
<b>22. Freu dich: Freunde verlängern dein Leben .....</b>	<b>233</b>
22.1 Erwiesen: Freundschaft macht glücklich .....	235
22.2 Freundschaft zieht nach oben, nie nach unten .....	236
22.3 Gruppenzwang ist nicht gleich Freundschaft .....	238
<b>23. Lebe und steuere deine Emotionen .....</b>	<b>241</b>
23.1 Emotionen drücken Gefühle aus: Gefühlsregungen .....	243
23.2 Gib den positiven Emotionen Vorrang .....	244
<b>24. Liebe ist eine Quelle der Kraft .....</b>	<b>247</b>
24.1 Liebe hat Phasen, in denen sie entsteht .....	248
24.2 Positive Energie kehrt zu dir zurück .....	253
24.3 Auf das Gute im Menschen fokussieren lernen .....	253
24.4 Gutes heißt nicht Gleiches .....	254
<b>25. Energiesauger: Meide negative Menschen .....</b>	<b>257</b>
25.1 Energiefresser loslassen .....	259
25.2 Sei selbst die Veränderung ins Positive! .....	261

<b>26. Anerkennung und Lob fallen auf dich zurück .....</b>	<b>265</b>
26.1 Anerkennen macht glücklich, loben erhöht .....	266
26.2 Welch Glück – auch Anerkennung fließt zurück .....	268
<b>27. Resilienz: Entwickle die Kunst, mit Schwierigkeiten     umzugehen .....</b>	<b>269</b>
27.1 Die positive Kraft der Überzeugung .....	276
27.2 Resilienz ist Widerstandskraft .....	277
<b>28. Charisma – die Ausstrahlungskraft verstärken .....</b>	<b>283</b>
28.1 Charisma bringt Leichtigkeit auf dem Weg zum Glück .....	285
28.2 Ausstrahlung ist mehr als schöne Kleider .....	285
28.3 Charisma und Körpersprache .....	286
<b>29. Bedenke: Geld und Reichtum sind nicht das Gleiche .....</b>	<b>289</b>
29.1 Materieller und immaterieller Reichtum .....	291
29.2 Freude am Tun führt zum Reichtum .....	291
<b>30. Freu dich drauf: Glücklich im Alter .....</b>	<b>295</b>
30.1 Der Kindheitsfalle entkommen .....	296
30.2 Gute Nachricht: Das Glück wächst mit dem Alter .....	298
30.3 Glück ist auch: immer wieder gebraucht zu werden .....	302
30.4 Sinn macht Glück: Such dir Aufgaben .....	303
<b>31. Glückstarter: Jetzt liegt es nur an dir .....</b>	<b>305</b>
<b>Verzeichnis verwendeter und weiterführender Literatur .....</b>	<b>310</b>