

# Inhaltsverzeichnis

Teil eins

Wie wir unser Glück verhindern . . . . . 11

1 Einleitung . . . . . 13

Was dieses Glück ist und wie es mein

Feierabendbier bezahlt. . . . . 13

Wie dieses Buch funktioniert. . . . . 20

Was wir in der Schule nicht gelernt haben . . . . . 21

2 Über das Glück. . . . . 37

Wie man zu viel Glück haben kann . . . . . 37

Was Glück und Geld zu *Partners in crime* macht . . . . . 40

Wo die Menschen nach dem Glück suchten . . . . . 47

Was die Risiken und Nebenwirkungen von  
Glückskeksen sind. . . . . 61

3 Ausgewachsen, angekommen,  
trotzdem glücklich? . . . . . 71

Wieso das Gute nicht lang anhält. . . . . 78

Wie wir aus der Vorstadt durch die Hölle an den  
Schreibtisch gelangen . . . . . 81

Wie wir richtiges Einordnen lernen . . . . . 88

Warum wir selbst manchmal unser eigener  
Endgegner sind. . . . . 95

## Teil zwei

Wo wir unser Glück finden .....	101
4 Mein Gehirn, meine Regeln .....	103
Wie wir von den ganz Harten lernen können. ....	108
Wenn unter Druck nicht Diamanten entstehen, sondern Organschäden .....	114
Wie Monotasking funktioniert .....	121
5 Das Genie redet sich das Chaos nur schön .....	129
Was Schall und rauchende Köpfe gemeinsam haben ...	133
Wie wir einen Schutzraum entwickeln. ....	138
Was ein grünes Büro ausmacht. ....	143
6 Aufstehen! .....	145
Warum Sport Opium fürs Volk ist .....	150
Warum wir ein stabiles Zentrum brauchen. ....	154
Wie Sport, Glück und mentale Leistung zusammenhängen .....	158
7 Kollegen sind käuflich, aber nicht sehr teuer .....	161
Wer im Netz gefangen ist, der sollte eine Spinne sein .....	164
Wie wir Glückskekse für den Schreibtisch nebenan finden. ....	169
Wie man sich bei Säbelzähntigern bedankt. ....	175
Warum Selbstaufgabe zuviel des Guten ist .....	178
Warum wir doch eh alle das Gleiche wollen .....	185

## Teil drei

Was wir für unser Glück tun können.....	191
---	-----

8 Der perfekte Arbeitstag .....	193
---------------------------------	-----

9 In den Flow finden .....	199
----------------------------	-----

Dinge erledigen .....	201
-----------------------	-----

Glückstagebuch führen .....	202
-----------------------------	-----

Abschalten .....	205
------------------	-----

Mittagspause genießen .....	207
-----------------------------	-----

Schultern zurück und lächeln .....	209
------------------------------------	-----

Erinnerungen bewahren .....	211
-----------------------------	-----

Aufräumen .....	213
-----------------	-----

Kleine Gesten schätzen .....	215
------------------------------	-----

Atmen üben .....	217
------------------	-----

Mehr Liebe wagen .....	220
------------------------	-----

Schlafen lernen .....	222
-----------------------	-----

10 Karriere kostet Lebenszeit .....	225
-------------------------------------	-----

Wer Macht behalten will, der muss sie teilen .....	229
--	-----

Warum gute Chefs glückliche Mitarbeiter haben – und gesunde .....	232
--	-----

Wann man gehen sollte .....	235
-----------------------------	-----

Zum Schluss .....	237
-------------------	-----

Anhang .....	241
--------------	-----

Danksagung .....	241
------------------	-----

Quellenverzeichnis .....	243
--------------------------	-----

Register .....	253
----------------	-----