

# Inhaltsverzeichnis

## Teil eins

Wie wir unser Glück verhindern . . . . .	11
<b>1 Einleitung . . . . .</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Über das Glück . . . . .</b>	<b>37</b>
Wie man zu viel Glück haben kann . . . . .	37
Was Glück und Geld zu <i>Partners in crime</i> macht . . . . .	40
Wo die Menschen nach dem Glück suchten . . . . .	47
Was die Risiken und Nebenwirkungen von Glückskekse sind . . . . .	61
<b>3 Ausgewachsen, angekommen, trotzdem glücklich? . . . . .</b>	<b>71</b>
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

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